

Magazin für Psychologie / HS12

[ˈʃpʀaːχə]

Psychologie und Sprache

Liebe Leserin, lieber Leser

Sprache und Psychologie – das Leitthema der vorliegenden Ausgabe ist breit angelegt und vielfältig begegnet es uns im Laufe unseres Studiums. So bekommen wir in der Entwicklungspsychologie einen Einblick in den Spracherwerb des Säuglings; die (Klinische) Neuropsychologie bietet unter anderem anatomisches und therapeutisches Wissen rund um die Aphasie und den therapeutischen Umgang mit deren funktionalen Konsequenzen; die Kognitive Psychologie lehrt uns über das menschliche Gedächtnis und in der Klinischen Psychologie begegnet man – zumindest an der Universität Zürich – dem Narrativ in der therapeutischen Situation, das uns Einblick in die innere und äussere Lebenswelt eines Menschen gewährt. Mit der vorliegenden Ausgabe hoffen wir, das psychologische Interesse an weiteren Sprachfeldern zu wecken. Zudem freut es uns darauf hinweisen zu können, dass unsere Webseite vermehrt auch für die Publikation von Artikeln genutzt wird, die wegen Zeit- oder Platzgründen in der Printausgabe nicht gedruckt werden können.

Intern war das Ziel der zwölften Ausgabe, die Redaktionsleitung neu zu besetzen, was leider nicht wunschgemäss verlaufen ist. Manchmal locken neue Erfahrungsmöglichkeiten, welche die eigenen Lebensumstände unerwartet schnell ändern, so dass wir wieder auf der Suche nach zuverlässigem und motiviertem Chefredaktionsnachwuchs sind.
aware ist das einzige Magazin von Psychologiestudierenden im deutschsprachigen Raum der Schweiz. Es ist noch nicht jedem Studiengang gelungen, ein fachspezifisches Magazin zu gründen und regelmässig zu publizieren. Unsere Ziele sind die Aufarbeitung und Erörterung aktueller Geschehnisse des Universitätsalltags, die Berichterstattung von Forschungsneuheiten aus aller Welt und die Vermittlung psychologischer Inhalte im gesellschaftlichen und alltäglichen Kontext. Die längerfristige Intention von aware liegt in der Sensibilisierung der Gesellschaft für den Themenbereich der Psychologie – nicht zuletzt, um Vorurteile gegenüber der Klinischen Psychologie abzuschaffen und der Leserschaft ein differenziertes Bild verschiedener Fachgebiete zu ermöglichen. Besonders wichtig ist uns, engagierten Psychologie-Studierenden, welche sich neben der studiumsimmanenten Jagd auf Kreditpunkte kreativ entfalten möchten, eine Plattform zu bieten. Im Zuge der aktuellen Leistungsüberprüfungsmethode, welche vor allem stumpfes Auswendiglernen von PowerPoint-Folien erfordert, scheint dies unerlässlich, zumal das Gelernte im Rahmen des sogenannten «Bulimie-Lernens» weder langfristig hängen bleibt, noch mit anderen Bereichen verknüpft werden kann. aware soll in diesem Sinne zu eigenständigem Nachdenken und der persönlichen Horizonterweiterung über den Studierenden-Alltag hinaus anregen.

Fändet ihr, geschätzte Leserinnen und liebe Leser, es nicht auch bedauernswert, wenn aware die Worte ausgingen? Über Neulinge, die sich für eine tolle Sache engagieren möchten, freuen wir uns sehr.
Meldet euch bei Interesse unverbindlich bei info@aware-magazin.ch.

Eine spannende Lektüre wünscht
Dragica Stojković

Impressum

Herausgeber: Psychologiestudierende der Universität Zürich, Verein aware | **Chefredaktion:** Thekla Schulze (UZH), M. Sc. Dragica Stojković (UZH) | **Lektorat:** Josefine Biskup (UZH), Philippe Haensler (UZH), Antonia Kreibich (UZH), Fernando Noriega (UZH) | **Gestaltung:** Adrian Oesch (UZH) | **Inserate und Marketing**: Fabienne Meier (UZH), inserate@aware-magazin.ch, Katharina Szybalski (UZH) | **Autoren:** Laura Basso (UZH), Melanie Bezel (UZH), Josefine Biskup (UZH), Helen Boyer (UZH), lic. phil. Simone Eberhart, M. Sc. Larissa Maier (UZH), Fabienne Meier (UZH), Fernando Noriega (UZH), Adrian Oesch (UZH), M. Sc. Georg-Moritz Puhlmann, Manuel Merkofer (UZH), Nadine Torresan (UZH), Emilia Vasella (UZH), Nicole Wellinger (FAPS), Mirjam Zeiter (psyCH) | **Illustratoren:** Laura Basso (UZH), Helen Boyer (UZH), Laura Haensler (Kantonsschule Wettingen), Stefanie Lurz (psyCH), Manuel Merkofer (UZH), Fernando Noriega (UZH), Ronny Peiser (ronnypeiser.de), Dr. med. Rebekka Stähli, Emilia Vasella (UZH) | **Druck**: Offsetdruck Goetz AG | **Auflage**: 2000 Exemplare, erscheint jedes Semester | **Redaktionsadresse**: aware – Magazin für Psychologie, c/o Fachverein Psychologie, Binzmühlestr. 14/29, 8050 Zürich | www.aware-magazin.ch, info@aware-magazin.ch

Gönner





FAPS

Titelbild: Das Wort «Sprache» in phonetischer Schrift geschrieben. Gestaltung: Adrian Oesch

Inhalt

Karriere-Booster Vitamin B



Bildquelle: Helen Boyer

Du bist weiblich und ehrgeizig? Dann ist dieser Artikel das Richtige für dich. Mit viel Esprit zeigt Helen Boyer auf, wieso Frauen nicht nur an Eisenmangel leiden und was sie sich von erfolgreichen Männern abschauen können: Networking Skills. Ein Einblick in Studien zu Vernetzungsverhalten und beruflichem Erfolg wird aber auch alle Leserinnen und Leser interessieren, welche die Diskussion rund um die Frauenquote mitverfolgen. **34**

Kurze Wörter von grosser Bedeutung

Ob wir zusammenpassen? Dieser Frage werden die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens begegnet sein. Wer sich der Antwort seiner Passungsfrage mit wissenschaftlichem Anspruch annähern möchte, kann dies online und unkompliziert anhand von «LSM» tun. Laura Basso hat recherchiert und erklärt im Rahmen ihres Artikels, wofür die Abkürzung steht und wieso unser Sprachgebrauch mehr über unsere sozialen Beziehungen verrät, als uns bewusst ist. **36**



Bildquelle: Laura Basso

Meine ersten sechs Monate als Psychotherapeut: Impressionen



Bildquelle: Rebekka Stähli

«Endlich geht es los!» Vor lauter Enthusiasmus in Anbetracht des nahenden Traumberufes können so manche Psychologiestudierende den Beginn ihres neuen Lebens als angehende Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten kaum erwarten. Dass hohe Ausbildungskosten, reichlich Arbeit und eine magere Entlohnung anstehen, scheint auf viele kaum abschreckend zu wirken. So war es auch bei Georg-Moritz Puhlmann, dessen psychotherapeutische Tätigkeit im März dieses Jahres begonnen hat. Der Autor führt uns humorvoll und mit eindrücklicher Ehrlichkeit durch eine spürbar aufwühlende Zeit. **44**

Ausser es handelt sich um Frauen

Von Thekla Schulze

Brust + Po + Hüfte = Frau

Forschende zeigen, wie Bilder von Männern und Frauen unterschiedlich verarbeitet werden.

Seit Längerem ist bereits bekannt, dass Menschen als Ganzes oder aber als Ansammlung mehrerer Teile gesehen werden können. Welche Rolle dem Geschlecht dabei zukommt, wurde erst jetzt gezeigt: Frauen werden als ein Zusammenschluss von Körperteilen, Männer dagegen als Ganzes wahrgenommen.

Betrachten wir Objekte, verarbeitet unser Gehirn diese als Ganzes oder als eine Sammlung mehrerer Teile. Ein gutes Beispiel dafür sind die Navon'schen Figuren:

```
SSSSSSSSSSSSSSS        SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS
SSSSSSSSSSSSSSS        SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS
SSSSSSSSSSSSSSS        SS         SSSSS        SS
SSSSS                             SSSSS
SSSSS                             SSSSS
SSSSS                             SSSSS
SSSSSSSSSSSSSSS                   SSSSS
SSSSSSSSSSSSSSS                   SSSSS
SSSSSSSSSSSSSSS                   SSSSS
SSSSS                             SSSSS
SSSSS                            SSSSSSS
SSSSS                         SSSSSSSSSSSSS
SSSSSSSSSSSSSSS              SSSSSSSSSSSSSSS
SSSSSSSSSSSSSSS
SSSSSSSSSSSSSSS
```

Die lokale Verarbeitung liegt der Art zugrunde, wie wir über Objekte denken. «Wenn es dabei um Menschen geht, sollte dies jedoch nicht der Fall sein», sagt Sarah Gervais, Professorin für Psychologie an der University of Nebraska. Menschen werden eigentlich nicht in einzelne Teile kategorisiert – ausser es handelt sich um Frauen.

In der Studie wurden den Teilnehmenden Fotos von Frauen und Männern gezeigt. Dann sollten sie nach einer kurzen Pause aus zwei Bildern dasjenige auswählen, das die Person auf dem ersten Foto gezeigt hatte. Manchmal wurde ihnen in der zweiten Runde anstatt Ganzkörperfotos Bildausschnitte vom Brust- oder Hüftbereich des Fotomodells gezeigt. Frauen wurden anhand von Bildausschnitten eher wiedererkannt als anhand ihres ganzen Körpers. Bei den Männern war es genau umgekehrt. Interessant ist dabei auch, dass ebenfalls Frauen ihr eigenes Geschlecht auf gleiche Weise wie die Männer wahrnehmen. Gründe dafür könnten sein, dass Männer an potenziellen Partnerinnen interessiert sind, während Frauen sich möglicherweise vergleichen.

Quelle: www.wissenschaft.de

Bluffen ist für Forschende vorhersehbar

Eine wichtige Frage, die jeden Pokerspieler interessieren wird: Wie erkennt man einen Bluff des Gegners? Mit einem Blick ins Gehirn kann das Team um Scott Huettel von der amerikanischen Duke Universität vorhersagen, ob ein Pokerspieler seinen menschlichen Gegner bluffen wird. Um den Einfluss der sozialen Umgebung messen zu können, zeigten die Forschenden den Probanden vor dem Spiel ein Foto ihrer menschlichen Gegner. Des Weiteren wurde ihnen auch die Hand geschüttelt. Die Hirnaktivität wurde dabei mit einer funktionellen Magnetresonanztomographie erfasst.

Die Teilnehmenden erhielten eine gute oder eine schlechte Karte und sollten in sechs Sekunden entscheiden, ob sie setzen oder aussteigen wollen. Dabei konnte man die Entscheidung der Spieler und Spielerinnen gut vorhersehen. Die Aktivität zeigte sich am temporoparietalen Übergang, ein Gehirnareal zwischen Schädel- und Schläfenlappen. Dieser Bereich ist unter anderem für die Identifizierung des Gegenübers als Mensch verantwortlich.

Wenn die Teilnehmenden jedoch gegen einen Computer antraten, gelang die Vorhersage nicht.

Quelle: www.focus.de

Was Filmmusik mit unseren Neuronen anstellt

Filmmusik entführt in eine andere Welt, sei es bei *Die fabelhafte Welt der Amélie* oder *Fluch der Karibik*. Sie strukturiert die Handlung, belebt Szenen und bringt uns Gefühle näher.

Die Wissenschaft beschäftigt sich schon eine ganze Weile damit, warum Musik eine so starke Wirkung auf Menschen hat. Man weiss, wie Klänge über das Ohr ins Innenohr und zum Hörnerv gelangen, wo sie dann in elektrische Signale umgewandelt werden. Dann jedoch wird es komplizierter, da kaum ein Teil des Gehirns bei der Verarbeitung der Musik unbeteiligt bleibt. Bereits eine Zehntelsekunde eines Musikstücks beschäftigt das Gehirn weiträumig, wie der französische Hirnforscher Emmanuel Bigand herausfand. Es scheint in Melodien nach emotionaler Bedeutung zu suchen: Freude, Trauer, Sehnsucht und Schmerz. Menschen meinen Gefühle nicht nur zu entdecken, sie lassen sich auch von der erkannten Stimmung anstecken. Verantwortlich dafür sind die Spiegelneurone im Gehirn.

Besonders rhythmische Elemente werden direkt im Hirnstamm verarbeitet, noch bevor die Grosshirnrinde Einspruch erheben kann. Der Hirnstamm ist für Reflexe und instinktives Verhalten verantwortlich und arbeitet direkt mit den Gefühlzentren im Gehirn zusammen um Situationen einzuschätzen. Das episodische Gedächtnis reaktiviert bei jedem weiteren Hören den Kontext, indem die Musik zuvor gehört wurde. Die erlebten Gefühle verknüpfen sich so dauerhaft mit bestimmten Melodien, Tonintervallen oder Rhythmen und es entsteht eine neuronale Spur, die immer leichter zugänglich ist. So kann Musik ohne viel Erklärung und mentaler Anstrengung den Zuhörer oder die Zuhörerin in eine bestimmte Zeit oder an einen bestimmten Ort versetzen.

Quelle: www.welt.de

Partydrogenprävention in der Stadt Zürich

Seit über zehn Jahren kann das Zürcher Partyvolk an mehreren Events pro Jahr mitgebrachte psychoaktive Substanzen analysieren lassen – Drug Checking als Ansatz der Schadensminderung.

Von Larissa Maier

Zürich erfreut sich eines attraktiven Freizeit- und Ausgehangebotes für Jugendliche und junge Erwachsene. In den meisten westlichen Ländern ist das Nachtleben im Sinne des Entfliehens vor Konflikten des Alltags für junge Leute die wichtigste Freizeitaktivität überhaupt (Calafat, Juan & Duch, 2009). Nebst exzessivem Alkoholkonsum sind in diesem Kontext auch Partydrogen ein weit verbreitetes Phänomen, dem vermehrt Beachtung geschenkt werden muss. Das Ausbrechen aus der leistungsorientierten Gesellschaft und den erlernten traditionellen Werten, verbunden mit intensivierter Erlebniswahrnehmung im Zuge des Rausches, scheint ein Bedürfnis der Jugend zu sein. Dieses wird von Wochenende zu Wochenende befriedigt, unbeachtet der Risiken, die der Konsum psychoaktiver Substanzen birgt. Unterstützende Faktoren sind ein Anstieg an Ausgehmöglichkeiten und verlängerte Öffnungszeiten; insbesondere sogenannte After-Hour-Veranstaltungen laden dazu ein, nicht nur die Nacht, sondern auch den darauf folgenden Tag durchzufeiern.

Begriffserklärungen

Partydrogen: Unter dem Terminus Partydrogen werden diejenigen Substanzen zusammengefasst, die am häufigsten im Partykontext konsumiert werden. Dazu zählen illegale psychoaktive Substanzen, aber auch Alkohol und Tabak sowie Medikamente, mit denen ein anderer, als der medizinisch vorgesehene Zweck verfolgt wird (Calafat, 2010; Senn et al., 2007).

Drug Checking: Das Drug Checking ist ein Instrument der Sekundärprävention, welches eine quantitative und qualitative Analyse der Inhaltstoffe von illegal auf dem Schwarzmarkt erworben Substanzen ermöglicht. Dies soll Konsumierende im Sinne der Schadensbegrenzung vor der Einnahme gefährlicher Substanzen schützen (Hungerbühler et al., 2011; Schroers, 2002).

Wozu Drug Checking?

Das *Drug Checking* ist ein kontrovers diskutiertes Instrument, das im Rahmen der Prävention und der Schadensminderung eingesetzt wird (Senn, Bücheli, Schaub & Stohler, 2007). Dabei haben die Partydrogenkonsumierenden die Möglichkeit, ihre psychoaktiven Substanzen direkt vor Ort einer chemischen Analyse unterziehen zu lassen, welche Aufschluss über Inhalt und Menge der betreffenden Substanz gibt (Hungerbühler, Bücheli & Schaub, 2011). Durch die Rückmeldung der Analyseresultate sollen die Risiken des Konsums minimiert werden, indem bei gefährlichen Inhaltsstoffen zum Verzicht und bei hochdosierten Pillen zur Vorsicht geraten wird. Mit dieser Methode wird an die Drogenmündigkeit der Konsumierenden appelliert. Durch die Information der Analyse und zusätzlicher Wissensvermittlung bezüglich Reaktionen der interessierenden Substanz, kann eigenständig entschieden werden, ob die getestete Substanz eingenommen wird oder nicht (Weibel, Scheuber, Blakeney, Blakeney & Rihs-Middel, 2007). Schroers (2002) zufolge dient das Drug Checking neben der Prävention und dem Schutz der öffentlichen Gesundheit auch der Drogenüberwachung. Vor neuen und gesundheitsschädigenden Inhaltsstoffen, die bei den Analysen entdeckt werden, kann die gesamte Bevölkerung dank dem Internet umgehend gewarnt werden (Benschop, Rabes & Korf, 2002).

Drug Checking in der Schweiz

Das Drug Checking ist in der Schweiz anonym und kostenlos nutzbar. Obligatorisch ist nur das Ausfüllen eines Fragebogens bezüglich soziodemographischer Daten und Konsummustern im Rahmen eines Beratungsgesprächs. Der Fragebogen dient als Leitfaden für das Beratungsgespräch, bei welchem je nach Bedarf auf weitere Angebote verwiesen werden kann (Bachmann & Bücheli, 2011).

In Zürich werden seit 2001 mobile Drug Checkings an mehreren Events pro Jahr durchgeführt. Auf Grund des gestiegenen Interesses am Testen der eigenen illegalen Substanzen und der positiven Resonanz, wurde 2006 mit dem *Drogeninformationszentrum* (DIZ) beim Hauptbahnhof Zürich auch ein stationäres Drug Checking eingerichtet. Das Ziel dieses Angebots besteht darin, Konsumierende zu erreichen, die ausserhalb des Partysettings Drogen konsumieren und ebenfalls an der Qualität der Substanzen interessiert sind. Das DIZ ist jeden Dienstagabend während drei Stunden geöffnet; der Besuch erfolgt ohne Voranmeldung.

Das DIZ war 2011 51 Mal geöffnet und konnte 771 Besucher registrieren, was einer Zunahme von 72 Prozent gegenüber dem Vorjahr entspricht. Von 794 Substanzen, die analysiert wurden, konnten 224 Warnungen generiert werden. Zudem sind 70 Übertritte in höherschwellige, therapeutische oder medizinische Angebote verzeichnet worden. Im Jahr 2011 haben nur sechs mobile Drug Checkings stattgefunden, die Zahl der Analysen ist jedoch mit 152 beinahe gleich hoch wie 2010 (157 Analysen), als neun mobile Testungen organisiert wurden. Die folgenden Resultate beziehen sich auf die Auswertungen von 863 Fragebogen der Zürcher Drug Checkings im Zeitraum von 2010 bis 2012.

Wer testet seine Drogen in Zürich?

Das Durchschnittsalter beim Drug Checking liegt bei 28.85 Jahren. Die jüngsten Angebotsbenutzer sind 16 Jahre alt, der älteste Teilnehmer wurde im Alter von 76 Jahren befragt. Fast drei Viertel der Drug Checking-Benutzer sind Männer. Ob Frauen weniger psychoaktive Substanzen konsumieren, sich weniger für deren Inhaltsstoffe interessieren oder sich nicht zur Testung trauen, konnte anhand der vorliegenden Daten nicht geklärt werden. Zu vermuten ist aber, dass Konsumentinnen grössere Angst vor dem Verlust ihrer Anonymität haben und die Hemmschwelle bei ihnen etwas höher liegt. Nur 10.1 Prozent der Personen in der Stichprobe sind zum Zeitpunkt der Befragung arbeitslos, knapp 70 Prozent der Drug Checking-Benutzer




Bildquelle: William Veder/pixelio.de

gehen einer regulären Arbeit nach. Ob der Konsum von Rauschmitteln am Wochenende über längere Zeit mit einem regulären Berufsalltag vereinbar ist, könnte Gegenstand weiterführender Untersuchungen sein. Beinahe die Hälfte der befragten Personen hat eine Berufslehre oder Vollzeitberufsschule abgeschlossen. 13.6 Prozent besitzen eine (Berufs-) Matur oder einen Fachmittelschulabschluss und über ein Viertel der Befragten geben an, einen Hochschul-, Fachhochschul- oder Universitätsabschluss vorweisen zu können. Diese Ergebnisse zeigen klar, dass (Party-)Drogenkonsum nicht einer bestimmten gesellschaftlichen Schicht zuzuordnen ist.

Konsumverhalten der Partygänger

Die meisten Befragten haben schon einmal eine illegale Substanz konsumiert, die Prävalenzraten liegen weit über denjenigen der schweizerischen Gesamtbevölkerung. Fast alle Benutzer des Drug Checkings haben in ihrem Leben schon einmal Tabak, Alkohol und Cannabis konsumiert. Auch mit Ecstasy haben die meisten Personen schon mindestens einmal Erfahrungen gesammelt. Weitere hohe Prävalenzwerte werden bei stimulierenden Substanzen wie Kokain und Amphetamin beobachtet. Halluzinogene Stoffe wie LSD und Psylos haben mehr als die Hälfte aller Teilnehmenden mindestens einmal ausprobiert.

Psychoaktive Substanzen werden häufig mit Alkohol gemischt. Während 2007 in der Evaluation des Drug Checkings der Schweiz 88 Prozent der Befragten angaben, in einer typischen Partynacht verschiedene Substanzen zu mischen (Senn et al., 2007), betreiben «nur» 75.3 Prozent der vorliegenden Stichprobe regelmässig Mischkonsum. Dieser deutliche Unterschied könnte damit zusammenhängen, dass sich das Drug Checking in Zürich etabliert hat und Partydrogenkonsumierende gemäss den Präventionsbotschaften ein besseres Risikomanagement vornehmen.

Bei den meisten Konsumierenden sind nach dem Konsum psychoaktiver Substanzen schon kurz- oder langfristige Probleme aufgetreten. Viele haben nach dem Konsum einen «Bad Trip» erlebt, ungeschützten Geschlechtsverkehr gehabt oder über Probleme mit der Polizei berichtet. Über längere Zeit leiden vor allem Beziehungen zu Familie, Partnern und Freunden sowie die Finanzen unter dem Freizeitdrogenkonsum.

Fazit

Das Drug Checking, wie es in der Stadt Zürich angeboten wird, ist ein pragmatisches, effizientes Präventionsinstrument: Analyseresultate erhöhen die Glaubwürdigkeit präventiver Botschaften und fördern gleichzeitig die Selbstreflexion auf Seiten der Konsumierenden. Durch die Koppelung an ein Beratungsgespräch, in welchem auf Risiken und gesundheitsschädigende Konsequenzen des Konsumverhaltens hingewiesen wird, entsteht durch das Drug Checking kein Konsumanreiz. Kognitive Prozesse sind ein guter Prädiktor dafür, ob psychoaktive Substanzen ausprobiert und wiederholt eingenommen werden. Bei geringer Einschätzung der Risiken des Konsums und bei einer gleichzeitig hohen Selbstwirksamkeitserwartung, erhöht sich die Konsumwahrscheinlichkeit (Martin, Storr, Alexandre & Chilcoat, 2008). Jeder Körper reagiert anders auf psychoaktive Substanzen, deshalb ist wichtig zu unterstreichen, dass auch ein gutes Analyseresultat die Partybesucher nicht vor einer unerwünschten individuellen Reaktion bewahren kann. Eine akzeptanzorientierte Grundhaltung, welche die eigene Entscheidungsfähigkeit der Konsumierenden respektiert und sich an deren Bedürfnissen anpasst erscheint erfolgversprechend. ■

Zum Weiterlesen

www.saferparty.ch
www.eve-rave.ch
Bachmann, A. & Bücheli, A. (2011). Frühintervention im Nachtleben. *Suchtmagazin, 5*, 27–30.
Hungerbühler, I., Buecheli, A. & Schaub, M. (2011). Drug Checking: A prevention measure for a heterogeneous group with high consumption frequency and polydrug-use – Evaluation of Zurich's Drug Checking services. *Harm Reduction Journal,* 8–16.
Järvinen, M. & Ravn, S. (2011). From recreational to regular drug use: qualitative interviews with young clubbers. *Sociology of Health & Illness, 33*(4), 554–569.

Abschiedsinterview mit Herrn Prof. Dr. Heinz Gutscher

Am 31. Juli 2012 wurde Prof. Heinz Gutscher emeritiert – über zwei Jahrzehnte war er Inhaber des Lehrstuhls für Sozialpsychologie an der Universität Zürich. Wir schauen gemeinsam zurück.

Von Katharina Szybalski

Katharina Szybalski: Wie blicken Sie auf die 22 Jahre als Professor an der Universität Zürich zurück?

Prof. Dr. Heinz Gutscher: Mit einem lachendem und einem weinendem Auge. Ich empfand es 1990 als Privileg, diese Professur an der UZH mit ihrem grossen Gestaltungsfreiraum zu erhalten. Die ersten zehn Jahre waren zwar eindeutig freier, aber auch in den zweiten zehn Jahren konnte ich viele meiner eigenen Ideen umsetzen. Ich habe damals im Zuge der Stellenbesetzung Dinge versprochen, die ich zusammen mit meinem Team – denke ich – auch eingehalten habe. Ich hatte zum Beispiel gesagt, dass ich einen sozialpsychologischen Beitrag zur Nachhaltigkeitsforschung leisten möchte. Und ich denke, dass ich das Versprechen auch einigermassen erfüllt habe. Durch den grossen Freiraum konnten wir im Rahmen von Aufträgen von Gemeinden, Kantonen und vom Bund mit unserer Forschung Geld verdienen. Geld, welches anschliessend ohne bürokratischen Aufwand wiederum für die Forschung oder auch für Studierende, etwa zur Unterstützung von Projekten oder Reisen an Kongresse oder Meetings mit ausländischen Ko-Betreuenden, eingesetzt werden konnte.

Sie waren und sind immer noch sehr engagiert in verschiedensten wissenschaftlichen Organisationen und Kommittees. Was hat sie dazu bewegt, sich so vielseitig zu engagieren?

Ich bringe mich dort ein, wo ich etwas beitragen, aber auch etwas dazulernen kann. Eine Professur sehe ich auch als eine Verpflichtung gegenüber der Allgemeinheit, die letztlich diese Stellen finanziert. Das ist einer der Gründe, warum ich mich tatkräftig engagiere: Ich habe das Gefühl etwas zurückgeben zu müssen. Ich investiere Zeit in das Gemeingut «Netz der Wissenschaften» und ich habe gemerkt, dass mir dieser Bereich auch liegt.

Der zweite Grund ist verständlicherweise mein breites Interesse. Mir macht es Spass mit anderen Wissenschaften und Fächern zu kooperieren. Im Gegensatz zur universitären Wirklichkeit hat in der «wirklichen» Wirklichkeit selten eine Disziplin alleine erschöpfende Antworten auf aktuelle Fragen. Die Dinge sind sehr komplex und es gibt jeweils mehrere Lösungspfade. Auf diesen Lösungspfaden müssen die einzelnen Disziplinen eng miteinander zusammenarbeiten. Diese Art von Arbeit und die Grundlagen dazu werden an den Universitäten meistens ausgeblendet. Es geht leider vieles schief auf dem Weg der Generierung von gesellschaftlich nutzbarem Lösungswissen, viel Information geht verloren oder wird nicht angemessen genutzt. Der Weg von den Befunden der experimentellen Sozialpsychologie bis zu Politiken, die dazu beitragen Menschen zu Verhaltensänderungen zu bewegen, gerade auch etwa im Kontext der Energiewende, ist lang und steinig.

Sie legen sehr viel Wert auf Anwendung. Was haben Sie konkret bewirkt?

Vor allem habe ich hoffentlich bewirkt, dass sich einige Studierende für meinen Fachbereich interessiert haben und sich nun auch weiter auf diesem Gebiet bewegen. Des Weiteren haben wir einige Interventionen in Gemeinden der Schweiz durchgeführt, die auch heute noch Wirksamkeit zeigen. Und kürzlich hat die Stadt Zürich beschlossen, dass sie während zehn Jahren jedes Jahr eine Million Schweizer Franken ausgibt, um Zürich auf den Pfad einer nachhaltigeren Energienutzung zu bringen. Die Hälfte davon ist für Bevölkerungskampagnen budgetiert. Dass solches überhaupt denkbar wurde, führe ich auch auf die Anstrengungen unter anderem der sozialwissenschaftlichen Disziplinen in diesen Themenfeldern zurück. Unser Ziel war es, Prinzipien zu erarbeiten, wie man so etwas macht und für dieses Wissen gibt es mittlerweile weltweit einen sehr erheblichen und dringenden Bedarf.

Wie geht es jetzt für Sie weiter?

Ich habe vor drei Jahren mit Kollegen die Initiative KLSC (*Knowledge, Learning and Societal Change*) gestartet, welche letztes Jahr in Nanjing als neue globale Forschungsinitiative von IHDP verabschiedet wurde. Es geht dabei um die alltagsnahe Umsetzung von naturwissenschaftlichem Wissen zu Feldern wie beispielsweise Ökologie, Klima, Energie in praktisches Handeln.

Die globalen Forschungsverbunde, welche etwa im Dienste der IPCC-Sachstandsberichte arbeiten, stehen vor einer Reform namens «Future Earth». Dieses Projekt hat den Anspruch, das seit Rio 1992 gesammelte Wissen endlich auch in veränderte Verhaltensmuster von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft umzumünzen. Unsere Initiative passt sehr gut zu diesem «Umbau-Projekt», welches durch die grossen Geldgeber der weltweiten Forschung gestartet wurde. Forschungseinrichtungen müssen in Zukunft enger zusammen und an der Umsetzung des Wissens arbeiten, wollen sie weiterhin Forschungsgelder erhalten. Unser Projekt hat sehr gute Chancen zumindest eine Rolle in dieser Reform zu spielen.

> *«Die Frage war immer, ob man Einfluss in der Wirklichkeit haben will oder Einfluss in der Realität der Publikationen.»*

Welche Frage hat Sie die letzten Jahre besonders bewegt?

Wie kann man das Verhalten von grösseren Kollektiven beeinflussen und zwar im Rahmen einer liberalen Demokratie? Ich plädiere für eine experimentelle Gesellschaft, die wissenschaftlich informiert kalkulierte Risiken eingeht, empirisch evaluierbare Schritte zur Lösung von anstehenden Problem unternimmt und sich auf diese Weise «evidence-based» weiterentwickelt.

Rückblickend, würden Sie den gleichen Weg einschlagen oder würden Sie etwas ändern?

Die Laufbahn würde ich auf jeden Fall wieder



Bildquelle: Heinz Gutscher

einschlagen. Natürlich gibt es Dinge, die man mit einem gewissen Abstand anders und eventuell besser machen würde, aber das ist ja der berühmte «Hindsight-Bias». Die Sozialpsychologie als Betätigungsfeld, wie ich sie erlebt hatte, war auf jeden Fall der richtige Schritt. Das Umfeld hat mich natürlich auch verändert. Als ich mit 43 Jahren die Professur annahm, war ich noch ein ganz anderer Mensch: enthusiastisch und relativ unreif, unwissend sowie unerfahren. Jetzt nach weiteren 22 Jahren weiss ich sehr viel mehr, habe einen weit breiteren Überblick und kann neue, andere Dinge: Den Enthusiasmus, glaube ich, habe ich mir bewahrt.

Ich hatte während meiner ganzen Laufbahn den Anspruch, dass ich mein Wissen und meine Erkenntnisse nutzbar machen wollte. Diese Ansicht haben nicht alle Kollegen im Umfeld der Wissenschaften geteilt, ich habe auf Kosten der Publikationstätigkeit andere Dinge gemacht: Die Frage war immer, ob man Einfluss in der Wirklichkeit haben will oder Einfluss in der Realität der Publikationen.

So weit ich überblicken kann, sind Sie die meiste Zeit Ihres Lebens in Zürich geblieben. Was hält Sie in dieser Stadt?

Am Anfang war es meine Familie, meine Kinder. Reisen oder Kontaktpflege über grosse Distanzen kosten heute einen Bruchteil von früher. Ein mehrmonatiger Forschungsaufenthalt in den siebziger Jahren an der University of Michigan hatte für meine junge Familie eine Telefonrechnung von gegen 2‘000 Schweizer Franken zur Folge. Heute gibt es andere Medien, um in Kontakt zu bleiben, damals blieb uns nur das Telefon.

Ausserdem hat Zürich eine sehr hohe Lebensqualität und die Universität Zürich ist wirklich sehr gut ausgestattet. Und dadurch, dass ich hier früh eine feste Anstellung hatte, ergab sich der Druck, länger aus Zürich fortzuziehen, nicht. Heutzutage sind die Regeln grundsätzlich anders, ohne das Gütesiegel «z’Amerika xi» (ZAX) oder ähnlichem kommt man in der akademischen Welt nicht mehr so weit wie früher.

Was hat Ihnen an der Arbeit als Professor am meisten Freude bereitet? Und gibt es Bereiche auf die Sie lieber verzichtet hätten?

Die zweite Frage ist leicht zu beantworten. Ich hätte beispielsweise auf sehr viele administrative Arbeiten verzichten können. Zwar ist nicht alles in diesem Bereich sinnlos, aber manches müsste radikal einfacher zu haben sein. Um auf die positive Seite zu blicken: Am meisten habe ich mich über positive Rückmeldungen von Seiten meiner Studierenden gefreut. Es ist schön zu hören, dass man mit seiner Ausrichtung in der Forschung und in den Vorlesungen auf Anklang stösst. Ebenso freute ich mich über positive Feedbacks aus Gesellschaft und Wirtschaft.

Gibt es noch etwas was Sie Ihren Studierenden mit auf den Weg geben möchten?

Ich habe in der universitären Umgebung ein Vorbereiten und Hinführen auf das inter- und transdisziplinäre Arbeiten vermisst. Deswegen fand ich es eigentlich auch schade, dass das alte System mit einem Hauptfach und zwei Nebenfächern abgeschafft wurde, zugunsten eines sehr viel konzentrierteren, engeren Fachstudiums in einer Disziplin. Ich würde allen Studierenden raten, so weit wie möglich über den Tellerrand hinauszuschauen und sich nicht nur auf eine Disziplin zu versteifen. Dies fördert nicht nur die Qualität von Forschungsergebnissen, sondern erhöht auch die Chancen, an multidisziplinär ausgerichteten Forschungen teilzuhaben oder überhaupt einen interessanten Job zu finden. ■

Zum Weiterlesen

Das Interview hat dir gefallen? Dann schau auf unserer Webseite (aware-magazin.ch) vorbei, denn sie enthält folgende zwei Beiträge, die für dich ebenfalls von Interesse sein könnten:

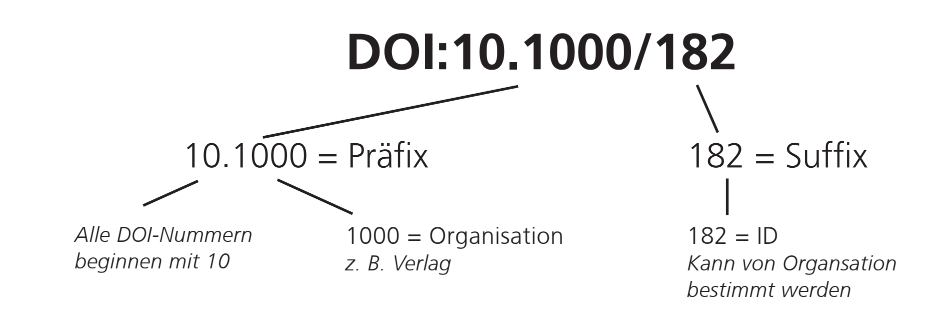
- Dem Abschiedsinterview ist zu entnehmen, dass die Nachhaltigkeitsforschung und deren Umsetzung ein grosses Anliegen Herr Gutschers ist. Zu dieser Thematik passend, bieten wir euch eine Rezension zum Buch *Wesen und Wege nachhaltigen Konsums*, das von Defila, Di Giulio und Kaufmann-Hayoz (2012) herausgegeben wurde.
- Während wir Herrn Gutscher verabschieden, heissen wir Frau Strobl, die an der Universität Zürich Inhaberin des *Lehrstuhls für Psychologische Methodenlehre, Evaluation und Statistik* ist, herzlich willkommen.

Digital Object Identifier

Oder wie man Fachartikel einfacher findet

Der Austausch von wissenschaftlichen Erkenntnissen im Internet gewinnt immer stärker an Bedeutung. Dementsprechend ändern auch die Konventionen des Zitierens – und der digitalen Verwaltung.

Von Simone Eberhart



Bestimmt hat jeder schon mal ein «Sorry, nicht mehr verfügbar» kassiert, als er sich im Internet ein Video oder Bild zu Gemüte führen wollte. Häufig kommt es vor, dass solche Objekte auf andere Seiten verschoben werden. Mit einer URL ist man also nicht immer gut bedient.
Das Problem tritt aber nicht nur beim privaten Spass auf, sondern auch beim Schreiben von Literaturarbeiten. Gibt der Student oder die Wissenschaftlerin eine Referenz mit Internetlink an, so ist nicht sichergestellt, dass die Leserschaft das Paper auf die schnellste Art und Weise findet.

Unverwechselbar

Die Lösung verspricht der so genannte *Digital Object Identifier* (DOI). Ein DOI identifiziert im Gegensatz zu einer URL nicht den Ort, an dem sich das elektronische Objekt befindet, sondern das Objekt selbst. Wird also zum Beispiel eine PDF-Datei auf eine andere Website verschoben, ändert sich der DOI nicht. Dies garantiert, dass beispielsweise der Leser oder die Leserin eines Fachjournalartikels die darin zitierte Literatur auch noch fünf Jahre nach der Publikation mühelos findet.

Ein DOI besteht aus einer Kombination aus Ziffern und manchmal auch Buchstaben, die einmalig und eindeutig zugeordnet ist. Er beginnt immer mit *10.*, gefolgt von der Nummer der Organisation, meist eines Verlags. Zu guter Letzt wird nach einem Schrägstrich eine ID gesetzt, die der Verlag selbst vergeben kann. Ein Beispiel könnte folgendermassen aussehen: *10.1037/a0023817*. Manchmal steht auch der Journalname in der ID drin: *10.1126/science.1223710*.

Das DOI-System

Man sollte sich nun aber nicht so etwas wie eine Kuh mit eingebrannter Zahl vorstellen – ganz so einfach funktioniert es nicht. Es muss nämlich eine Datenbank geführt werden, die den DOI-Namen mit der zugehörigen URL verlinkt. Ruft man also ein DOI auf, wird der Surfer zur entsprechenden URL weitergeleitet. Ändert die URL, also der Ort des Objekts, so muss sie auch in diesem Verzeichnis angepasst werden – sonst gelangt man trotz allem auch auf diese Weise nicht zum gewünschten Ziel. Möglich macht dies die *International DOI Foundation* (IDF), eine Gruppe internationaler Verleger, die dieses DOI-System seit dem Jahr 2000 betreibt. Die Datenbank aktualisiert sich allerdings nicht von selbst, das müssen die Herausgeber tun.

Ein DOI beantragen kann aber nur eine Organisation, die auch bereit ist, etwas dafür zu zahlen. Verschiedene Registrationsagenturen bieten hierzu ihren Service an, je nach Objektart oder Land. *CrossRef* beispielsweise vergibt DOIs im Wissenschaftsbereich, also für Forschungsartikel und Fachbücher (www.crossref.org). Sich diese Organisation zu merken, hat aber auch einen praktischen Nutzen: Auf ihrer Homepage können DOIs eingegeben werden – worauf man zum entsprechenden Objekt weitergeleitet wird. Es geht aber noch einfacher: indem man die URL des DOI-Proxyservers *http://dx.doi.org/* vor den DOI-Namen setzt (z. B. *http://dx.doi.org/10.1126/science.1223710*) und die so entstandene URL in den Browser eingibt.

Angabe einer URL

Der DOI-Verwenderin wird aber auffallen, dass sie nicht direkt zum PDF geführt wird, sondern zur übergeordneten Website. Das hat insbesondere damit zu tun, dass das Herunterladen der meisten Journalinhalte nicht kostenlos ist und somit eine Registration voraussetzt. Beim Zitieren elektronisch gelesener Artikel ist dieses Wissen wichtig. Denn nicht jedes Paper besitzt ein DOI, da sich (noch) nicht alle Verleger dieses Extra leisten. Kann man beim Erstellen des Literaturverzeichnisses also kein DOI angeben, so sollte man – sofern der Artikel nicht in der Bibliothek kopiert wurde – eine URL anfügen. Und zwar diejenige, die dem Leser am meisten bringt. Ein direkter Link zu einem kostenpflichtigen PDF, der nicht preisgibt, woher das PDF stammt, ist nutzlos. Eine URL zu einer komplizierten, unübersichtlichen Verlagshomepage ist aber genauso wenig dienlich. Hier muss man abwägen. Die Standardangaben zu Autor, Werktitel etc. sind aber so oder so anzugeben.
DOI-Namen in den Referenzen ist also nicht nur Schikane – zumal viele Literaturverwaltungsprogramme den DOI automatisch einfügen –, sondern hilft den Verfasserinnen und Verfassern von Arbeiten auch, selbst schnelleren Zugang zu den gesuchten Artikeln zu gewinnen. ■

Dies ist eine Serie. In jeder Ausgabe wird eine andere Facette des wissenschaftlichen Schreibens beleuchtet. Letztes Mal: Ich, wir oder man? Nächstes Mal: Plagiate.

Im Anfang war die Übersetzung

Über die Mehrsprachigkeit der Psychoanalyse

Nicht nur mit Blick auf ihre Genese erweist sich die Psychoanalyse als multilinguale Praxis: Mehrsprachigkeit zielt gleichsam auf ihr Eigenstes. Der folgende Artikel bietet einen Einblick in die theoretischen und technischen Herausforderungen einer irreduzibel polyphonen Wissenschaft.

Von Dragica Stojković

Multilingualismus und die Entstehung der Psychoanalyse

«Talking cure» und «Chimney-sweeping» – so nannte Bertha Pappenheim, deren Fallgeschichte unter dem Pseudonym Anna O. weltberühmt geworden ist (Breuer & Freud, 1893; Freud, 1895/1977; 1909/1978), das therapeutische Vorgehen Breuers. Von Breuer und Freud wurde ihr die Diagnose Hysterie gegeben, wodurch ihre zahlreichen Symptome (Lähmungen, Unfähigkeit zu trinken trotz quälenden Durstes, Sprachstörungen, dissoziative Zustände etc.) nicht durch eine epileptische Erkrankung, sondern durch deren Nachahmung erklärt und dadurch psychogenetischen Ursprungs deklariert wurden. Über Bertha Pappenheim liesse sich viel schreiben – nicht zuletzt ist interessant, dass sie, die als scheinbarer Musterfall des Erfolges der psychoanalytischen Kur hinhalten musste, sich im Verlauf ihres späteren Lebens, in dem sie als Gründerin des Jüdischen Frauenbundes und als Frauenrechtlerin Bekanntheit erlangte, entschieden dagegen wehrte, ihr nahestehende Menschen in Analyse zu schicken (Brentzel, 2002). Freud selbst sah sie «als die eigentliche Begründerin des psychoanalytischen Verfahrens» (Freud, 1895/1977), da sie die abends stattfindenden Gespräche mit Breuer den morgendlichen hypnotischen Sitzungen vorzog.

Am Anfang dieses Artikels steht Anna O., weil sie auch am Anfang der Psychoanalyse steht. Doch nicht als Vertreterin der Hysterie, sondern als multilinguale Analysandin, deren Redekur mehrsprachig verlief. Ihre Muttersprache war zwar Deutsch, doch konnte sie in der Therapie streckenweise nur noch Englisch sprechen, obwohl sie ihr deutschsprachiges Umfeld meistens noch verstand. Auch auf Seiten der Analytikerinnen und Analytiker stand die psychoanalytische Bewegung von Beginn an unter mehrsprachigem Einfluss. Sehr viele angehende Analytiker konnten die Lehranalyse nicht in der eigenen Muttersprache durchführen, und fast alle von ihnen besassen die Fähigkeit, zwei oder mehr Sprachen verwenden zu können. Ein Einblick: Karl Abraham sprach fliessend Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und konnte sich auf Französisch, Dänisch und Holländisch verständigen. Latein gehörte ebenfalls zu seinen Kompetenzen und gegen Ende seines Lebens schrieb er zum Vergnügen ein Drama auf Altgriechisch. Ein weiteres eindrückliches Beispiel ist der Psychiater Max Eitingon, der mit Karl Abraham das *Berliner Psychoanalytische Institut* gründete. Nebst dem Russischen und Deutschen beherrschte er die polnische, französische, englische und hebräische Sprache.

> *«In German I am a scared, dirty child; in English I am a nervous, refined woman.»* – eine Patientin Greensons

Evokation der Unannehmlichkeit – über obszöne Worte

Von Sándor Ferenczi, ebenfalls multilingual, stammen die ersten grösseren Auseinandersetzungen mit der psychoanalytischen Therapie, deren Analysand und Analytiker polylingual oder polyglott sind (vgl. Kasten). In seinem 1911 erschienenen Aufsatz *Über obszöne Worte. Beitrag zur Psychoanalyse der Latenzzeit,* nimmt er als Beispiel einen jungen Mann, der das Wort «Furz» durch Umschreibungen oder Fremdworte umgeht. Ferenczi fragt sich, wie es kommt, dasselbe Ding in einer Sprache nicht und in der anderen mühelos nennen zu können. Seine Antwort ist, dass mehrsprachigen Menschen eine zusätzliche Abwehr zur Verfügung steht, da (ungewollte) Erinnerungen und damit zusammenhängende Gefühle an Wortlauten hängen. Die Sprache der kindlichen Sexualität zeichnet sich, so Ferenczi mit Bezug auf Freud, durch eine enge Verknüpfung motorischer Handlungen mit Worten aus, so dass Worte – insbesondere deren Sprachklang – den Hörer dazu zwingen, sich das Benannte «in dinglicher Wirklichkeit» vorzustellen; dies qua «regressiv-halluzinatorischer Belebung der Erinnerungsbilder» (Ferenczi, 1911, S. 392). Amati Mehler, Argentieri und Canestri (2010), die Autorinnen und Autoren des Buches *Das Babel des Unbewussten*, verweisen darauf, dass es sich bei Ferenczis Theorie nicht um «Sprachmagie» handelt, sondern dass davon ausgegangen wird, die halluzinatorische Wiederbelebung von Erfahrungen, wie sie bei obszönen Worten im Erwachsenenalter auftritt, sei in frühen Phasen kindlicher Entwicklung die Eigenschaft aller Worte gewesen. Die Erwachsenensprache enthält in der Regel «das motorische Element der Wortvorstellung nur in Form abgeschwächter Innervationsimpulse, der sogenannten 'Vorstellungsmimik'» – obszönen Worten hingegen haftet auch beim Erwachsenen das Gefühl an, eine Handlung zu begehen. Diesen qualitativen Unterschied in der Wirkung obszöner und nicht obszöner Worte erklärt Ferenczi dadurch, dass Erstere in der Latenz verdrängt wurden und dadurch nicht wie das restliche Vokabular einem Differenzierungs- und Abstraktionsprozess unterliefen. Das Resultat davon ist, dass obszöne Worte als eine Art «Fremdkörper» in der Psyche eines Individuums bestehen bleiben und gemieden werden.

Ferenczis Entdeckung, dass mehrsprachige Patienten ihre Sprachkompetenz zu Abwehrzwecken nutzen können, wurde im Laufe der Zeit von Analytikerinnen und Analytikern wie Buxbaum (1949), Erikson (1947) oder Greenson (1950) weiterentwickelt. Eine später erworbene Sprache kann dem Individuum die Möglichkeit bieten, sich emotional von der Muttersprache zu distanzieren und verschiedene, nebeneinander existierende Identitäten zu bilden (vgl. Amati Mehler et al., 2010). Die psychoanalytische Literatur bietet zur Ilustration dieses Gedankens einige Fallvignetten. So schreibt Greenson (1950) über eine 35-jährige Patientin, deren Analyse sowohl auf Englisch als auch auf

Deutsch geführt wurde, wie sie grosse Mühe mit dem Wort «Mutter» habe und deshalb nur «mother» verwende. Die Patientin meide auch das Wort Nachttopf, denn: «A chamber-pot becomes alive if you say ‚Nachttopf'. It is ugly and disgusting and smells bad. In English a chamber-pot is much cleaner. In German I am a scared, dirty child; in English I am a nervous, refined woman.» Ganz ähnlich steht es um das Wort «Onanie», da es mit schmutzigen Phantasien beladen sei – aber auf Englisch habe sie das Gefühl wie eine Lady, also anständig, masturbieren zu können. Während die Muttersprache in dieser Fallvignette Trägerin ungelöster Konflikte ist und die Patientin mit unangenehmen Gefühlen konfrontiert, bietet ihr das Englische einen selbstwertsteigernden Ausweg.

Immerfort lauert die Mutter auf

Selten unterlassen Psychoanalytikerinnern und Psychoanalytiker bei Texten über Mehrsprachigkeit den Verweis auf die Mutter. Dies mit gutem Grund, da der Spracherwerb, wie es bereits das Wort «Muttersprache» andeutet, eng an die leibliche Mutter gebunden ist. Trotzdem ist der Bezug auf die Mutter als Referenzpunkt aller denkbaren Entwicklungen zum Teil argumentativ enttäuschend, wie beispielsweise in Greensons (1950) Text. Er zögert nicht, das fliessende Englisch seiner ursprünglich deutschsprachigen Patientin mit einer präödipalen Fixierung auf die als eklig oder unheimlich erlebte Mutter zu erklären. Die Patientin war demnach bereit, der Mutter durch neue Inkorporationen, wie es jeder Spracherwerb erfordert, zu entkommen. Bleibt hingegen in der Zweitsprache ein starker Akzent der Muttersprache bestehen, liebäugelt Greenson (1950) mit der gleichen Argumentationsschiene – es handelt sich wohl ebenfalls um die Folge präödipaler Mutterfixierungen, nur in diesem Fall ist die Konsequenz eine partielle Inkorporationsverweigerung und/oder Identitätsschwierigkeit. Noch prekärer wird es, wenn Schriftstellerinnen und Schriftsteller als Erläuterungsmaterial genommen werden. So schreiben Amati Mehler, Argentieri und Canestri (2010) im Kapitel *Aus der Welt der Dichter. Entfremdung als Beruf* unter anderem Folgendes über das «gequälte Genie» Beckett, der aus der Umgebung von Dublin stammte, im Laufe seines Lebens aber in Frankreich sässig und auf französisch tätig wurde: «Das einzige Mittel, das ihm innere Freiheit verschaffte und schöpferische Möglichkeiten eröffnete, war nicht allein die Zurückverweisung der Mutter und die Ablehnung des Mutterlandes, sondern vor allem die [vorübergehende] Preisgabe der Muttersprache» (S. 282). Das «vorübergehend» habe ich eingeschoben, weil die Autoren im Verlauf des Textes klarstellen, dass Beckett das Englische nicht aufgegeben hat, sondern zuerst literarische Werke auf Englisch schrieb und später auch die französichen ins Englische übersetzte, und sein Leben lang zwischen den Sprachen «hin und her» wechselte. Trotz dieser Präzisierung ist der psychoanalytische Text zu Beckett aus einer einengenden Perspektive geschrieben, da kaum thematisiert wird, welche anderen Bedeutungen die französische Sprache für den Schriftsteller hätte haben können, als der Mutter zu entkommen.

Auch wenn die Verweise auf Mutter und Vater, beziehungsweise deren Repräsentanzen in der Psyche eines Individuums schlüssig dargelegt werden und zum Verständnis der Symptome eines Patienten und seiner Lebensgeschichte beitragen, verarmt die psychoanalytische Literatur, wenn sie sich in ihrer Erläuterung zum Phänomen der Mehrsprachigkeit vor allem auf den Bezug zu primären Objekten und deren Folgen einschränkt. Mehrsprachigkeit eröffnet nebst ihren psychischen Funktionen in der Wunsch- und

Eine Spur abstrakter

Im Anschluss an den Philosophen Jacques Derrida wurde das Verhältnis von Psychoanalyse und Übersetzung zu einer der zentralen sprachtheoretischen Problemstellungen der kontinentalen Philosophie. In *Freud et la scène de l'écriture* unternimmt Derrida (1967) den Versuch, das von Freud (1925/1976) zur Veranschaulichung der Funktionsweise des psychischen Wahrnehmungsapparts eingeführte Bild des Wunderblocks für eine kritische Revision der tradierten Bestimmungen von Psyche, Sprache und Ursprünglichkeit fruchtbar zu machen.

Grundlegend für das Verständnis des Textes ist, dass das Wort «Sprache» nicht auf den gebräuchlichen Sinn, als Ausdruck von Gedanken in Worte, beschränkt, sondern auf alle Ausdrucksformen psychischer Tätigkeit ausgeweitet zu verstehen ist. Daraus folgt die Konzeption des psychischen Wahrnehmungsapparats als «Schriftmaschine», der – nach reichlicher und sich über Freuds gesamtes Werk erstreckender Suche – durch eine dreifache Analogie anhand des Apparats «Wunderblock» versinnlicht erfahrbar wird.

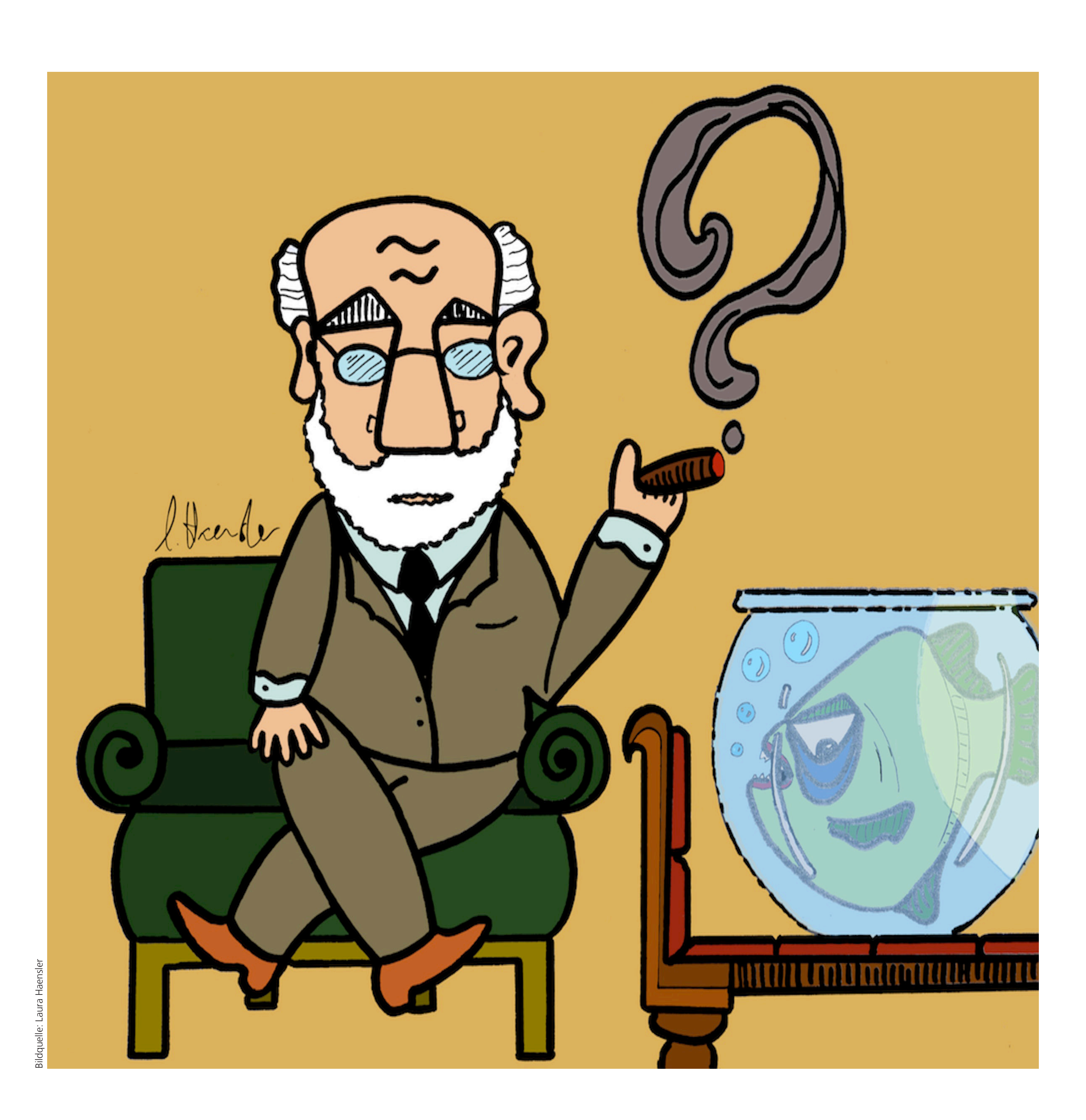
Derridas Aufsatz zeigt zum einen auf, wie die Berücksichtigung der Geschichte der Psychoanalyse zum Anlass genommen werden kann, die abendländische Philosophie auf eine radikale Neufassung der sie fundierenden Begrifflichkeiten hin zu öffnen, macht zum anderen deutlich, dass eine Konfrontation von psychologischen mit philosophischen Texten der kritischen Besinnung auf die Grundlagen der Psychoanalyse in hohem Masse zum Nutzen gereichen kann. Derridas Hinweise auf die ursprüngliche Nichtursprünglichkeit mentaler Vorgänge und auf das Psychische als Konvergenz von unablässigem Übersetzungsgeschehen und prinzipieller Unübersetzbarkeit – mag deren Anwendung sich in konkreten Situationen auch als unzulänglich erweisen – ermöglichen, die eigene analytische Praxis stets aufs Neue als problematische zu bejahen.

Zum Weiterlesen

Freud, S. (1976). Notiz über den «Wunderblock». In *Gesammelte Werke, Bd. XIV* (S. 1–8). Frankfurt a. M.: S. Fischer. (Originalausgabe erschienen 1925)

Derrida, J. (1967). *L'écriture et la différence.* Paris: Édition du Seuil.

Lucy, N. (2004). *A Derrida Dictionary.* Oxford: Blackwell Publishing.



Bildquelle: Laura Haensler

Angstwelt des Menschen auch einen Raum der Kreativität sowie der Begegnung mit verschiedenen Denkweisen – und Letzteres ist fern von Nutzen und Funktion zu denken. Dies ermöglicht, die Sprache, von der in der Psychoanalyse gern postulierten «klebrigen Sprachmasse zwischen dem Subjekt und dessen leiblicher Mutter» (bzw. deren Repräsentanz) zu trennen – und zwar nicht durch die Bildung eines neuen Mutterimagos, sondern durch die Bejahung der Sprache als Erfahrung von etwas Anderem, etwas Fremden, zu dem eine Beziehung jenseits aller Repräsentanzen von Primärobjekten möglich ist. So gesehen wohnt dem Multilingualismus ein triangulierendes Moment inne, nicht primär auf der psychosexuellen Ebene eines Individuums, sondern auf einer diskursiven Ebene, jener der psychoanalytischen Theoriebildung im Bezug auf die Mehrsprachigkeit.

Mehrsprachigkeit und die analytische Technik

Die theoretische Auseinandersetzung mit der Mehrsprachigkeit ist nicht getrennt von der psychoanalytischen Praxis vorstellbar. Bei multilingualen Patientinnen und Patienten drängen sich verschiedene technische Fragen auf: Welche Vor- und Nachteile ergeben sich, wenn ein mehrsprachiger Mensch die Analyse in seiner Muttersprache, in einer Fremdsprache oder mehrsprachig durchführt? Soll in letzterem Fall der Analytiker ebenfalls mehrsprachig kommunizieren? Und wenn ja, bleibt die Frage, wann ein Sprachwechsel durch den Analytiker angebracht ist. Die Antworten auf diese Fragen münden in Entscheidungen, die im Übertragungs- und Gegenübertragungsgeschehen nicht folgenlos bleiben, wie kommendes Beispiel verdeutlicht: Ein Analysand Eduardo Krapfs – der in Argentinien arbeitete, aber ursprünglich aus Deutschland stammte – liess sich dazu verleiten, seinen Analytiker auf Portugiesisch zu beschimpfen. Normalerweise wurde die Analyse auf Spanisch geführt und der Analysand war Krapf zufolge überwältigt, als er ihm auf Portugiesisch antwortete und dadurch zu verstehen gab, dass die Beleidigungen durchaus ein Ohr gefunden haben. Im Verlauf der Analyse stellte sich heraus, dass die Funktion der üblen Wünsche die Abwehr intensiver Passivitätsängste dem Analytiker gegenüber war. So gesehen war Krapfs Reaktion eine agierte Gegenübertragung, die ihn noch mächtiger hat erscheinen lassen, als er es im Erleben des Analysanden ohnehin schon war (Amati Mehler et al., 2010).

Ein Vorgehen, das Lagache (1956) kritisiert: Er verweist auf die Gefahr, dass Polyglottismus – der durchaus auch eine Verständniserleichterung ist – in der Analyse zum Problem werden kann, wenn der Analytiker dem Analysanden auf der manifesten Kommunikationsebene sprachlich entgegenkommt. Lagache zufolge ist es empfehlenswerter, Sprachwechsel – sofern sie nicht beidseitig von Beginn an praktiziert wurden – als «Kommunikationsverweigerungen» anzusehen (auch wenn der Analytiker die zweite Sprache spricht) und die Verweigerung zu deuten, anstatt die Sprache ebenfalls zu wechseln. Krapf (1935; 1955) hingegen vertritt die Meinung, der Analytiker solle die Angst des Analysanden in Schach halten, indem er bei steigender Angst (und steigendem Widerstand) ab und an die Sprache wechselt – dieses Vorgehen, das von vielen als für eine analytische Praxis zu kontrollierend angesehen wird, erfordert selbstverständlich, dass auch der Analytiker mehrsprachig ist. Noch invasiver war Greenson (1950), als er der oben geschilderten Analysandin eines Tages nahelegte, die Analyse auf Deutsch, beziehungsweise bilingual (Deutsch-Englisch) weiterzuführen. Greensons Vorschlag war von der Vorstellung angetrieben, dass die Verwendung der deutschen Sprache die Möglichkeit bietet, das Abwehrsystem, welches an die englische Sprache gebunden ist, zu durchbrechen und den präödipalen Konflikten der Frau auf die Schliche zu kommen. Dies wiederum kritisiert Krapf, der die Meinung vertritt, dass ein Mensch sich womöglich mit seiner Zweit- oder Drittsprache eine stabilere und für ihn annehmbarere Identität geschaffen hat, so dass eine Rückkehr zur Muttersprache dem therapeutischen Prozess nicht dienlich wäre. Die Autoren von *Das Babel des Unbewussten* verweisen des Weiteren darauf, dass bei der Verwendung einer Sprache bei einem polylingualen und polyglotten Patienten die anderen Sprachen in «Wartestellung» verharren – schweigend oder Druck ausübend. Letzteres kann sich beispielsweise in Form von Versprecher bemerkbar machen. In Träumen – und darauf verweist bereits Freud (1900/1976) – ist es keine Seltenheit, dass Symbole sich aus mehreren Sprachen zusammensetzen, wie folgendes Beispiel von Flegenheimer (1989) zeigt: Seine mehrsprachige Analysandin, deren Analyse auf Spanisch vonstatten ging, träumte, sich in einem Swimmingpool zu befinden, in dem sie von bedrohlichen Hunden und Fischen umzingelt war. Dem Analytiker kam dabei in den Sinn, dass «Haifisch» auf Italienisch «pescecane», also «Hundefisch» bedeutet. Einige Assoziationen weiter, und die erträumten Hunde und Fische wurden im Laufe der Sitzung geradezu wiederbelebt: Entstanden ist der als Haifisch erlebte Analytiker.

> *«Die vergessene Sprache, die verbotene Sprache, die gerettete Sprache, die rettende Sprache – das sind einige der Möglichkeiten, die wir in der Klinik kennengelernt haben und die die Künstler, wie zumeist, vor uns entdeckt haben.»* – Amati Mehler, Argentieri & Canestri

Gewiss hat die Mehrsprachigkeit auf Seiten des Analytikers viele Vorteile, wenn der Analysand mehrsprachig ist, denn sie ermöglicht ihm, dem Analysanden auf seinen polylingualen Wegen und den zwischensprachlichen Räumen sowie darin entstehenden Hybridformen zu folgen. Eine Gefahr wurde bereits genannt: Kann der Analytiker mit seinem Analysanden auf drei, vier oder fünf Sprachen kommunizieren, überrascht es nicht, wenn er dem Analysanden etwas unheimlich wird.

Zum Schluss des Abschnittes sei noch auf ein problematisches Motiv verwiesen: Kommunikation ist per Definition ein Geschehen, das zwei unterschiedliche Wesen braucht, die voneinan-


Bildquelle: UUNESCO/commons.wikimedia.com

Die Sprache und ihre Wurzeln

der getrennt sind. Es ist die Trennung von «Ich» und «Du», die nicht nur zu Unverständnis und Differenz führt, sondern konstitutiv für die Möglichkeit der Begegnung und des Austausches ist. Bei mehrsprachigen Analysanden, die den intensiven Wunsch nach einer Analyse in ihrer Muttersprache verspüren, ist deshalb der Wunsch nach totaler Kommunikation und Verschmelzung, gleichsam wortloser Verständigung, nicht ausser Acht zu lassen (Benanni, 1985, zit. nach Amati Mehler et al., 2010).

Jeder Mensch ist mehrsprachig

Was bei Mehrsprachigen verdeutlicht zum Vorschein tritt, ist auch beim sogenannten monolingualen Menschen präsent, denn die Sprache jedes Menschen ist polyphon und es ist die Aufgabe des Analytikers, ein offenes Ohr für die Redevielfalt seines Analysanden zu haben (Amati Mehler et al., 2010). Jeder Mensch verfügt über mehrere Sprachen im Rahmen seiner Muttersprache – in der Familie wird eine andere Sprache verwendet als im Beruf oder unter Freunden. In der Traum- und Phantasiewelt eines Menschen vermischen sich taktile, auditive, visuelle, olfaktorische und geschmackliche Vorstellungen und bewegen das Gefühlsleben des stillschlafenden Individuums (fast könnte man sagen: jedem Sinn seine Sprache). Die so entstehende Traumsprache erhält in der Analyse in Form von Traummitteilungen ebenfalls kommunikative Funktion (Mathys, 2011). Und vergessen wir nicht das Symptom: Anhand von körperlichem Geschehen, also einer Körpersprache, öffnet es ein Tor zu den Wünschen und Ängsten des Analysanden. Daraus lässt sich schliessen, dass der Analytiker auch bei monolingualen Patienten mit mehreren Sprachen konfrontiert ist, und die Erkenntnisse, die in der Arbeit mit mehrsprachigen Patienten gewonnen werden, die analytische Arbeit per se erhellen. ■

Polylingual und polyglott

Wenn vom Mulitlingualismus die Rede ist, wird zwischen polylingualen und polyglotten Personen unterschieden. Während Erstere seit Lebensbeginn mit mindestens zwei Sprachen aufgewachsen sind, haben sich Letztere nach dem ersten Spracherwerb – und damit erst nach der frühen Kindheit – eine zweite Sprache angeeignet. Dies wirkt sich auf das Referenzsystem aus: Bei Polylingualen entsteht die Repräsentanz der Welt unter mindestens bilingualem Einfluss, bei Polyglotten hingegen tritt die neue Sprache in Interaktion mit einem bereits bestehenden Referenzsystem (Amati Mehler et al., 2010). Damit stellt sich die Frage, wie das Gedächtnis strukturiert ist. Hat jede Sprache ein eigenes System? Oder sind alle Sprachen in einem System vereint? Freuds Werk (u.a. 1891/2002; 1900/1976; 1925/1976) legt nahe, sowohl getrennte Systeme, als auch ein gemeinsames System anzunehmen, indem zwischen Ding- und Wortvorstellung differenziert wird. So wäre das Unbewusste ein System der Dingvorstellungen, welches sich auf dem Niveau des Bewusstseins mit verschiedenen Sprachsystemen, also den Wortvorstellungen, vebindet.

The explanatory Gap

There was a short period in my life when I would end every other phrase with «you know what I'm sayin'?». But as it goes people started getting annoyed, and so I had to stop. A pity really as aside from the obvious coolness factor, it also proved itself quite useful in avoiding misunderstandings. Because come to think of it, it's somewhat of a small miracle that there aren't more of those.

By Emilia Vasella

The other night, I was out with my German-speaking friend Silke and we met up with a couple of native English-speaking friends for a drink. Silke took a particular liking to a young man with big Bob-Dylanesque hair, and few pints later felt comfortable enough to tell him that she thinks he is really «big cinema». And here we come to the first problem I would like to address, namely:



Bildquelle: Emilia Vasella

The interpretation is in the eye of the beholder (or in this the reader).

Problem 1. Translating language-specific expressions from one language to another.
The fact is, some things, often the most precise and gratifying words and expressions cannot be translated in a satisfactory manner. Consider the German «Schadenfreude» or what the French call the «je ne sais quoi». The crux of what you are saying slips through the cracks and gets lost in translation, as you are unable to verbally express the intended meaning. Luckily when traveling, armed with a miniature dictionary in our back pockets, we get by for better or worse; but things get trickier as the subjects become more complex than asking where the next bus-stop is. Perhaps we could even say that the inability to convey certain meanings from one language into another is a reflection of our shortcoming when trying to fully express what we sense and perceive in any language, be it our own or another.

Problem 2. Translating one's own unique life experiences so that others can understand and relate.
«You are not alone; I am here with you…» Remember that song? We would like to think that others can share our experiences and empathize with them, but ultimately we are alone. The one thing we surely all share is that we come alone and once our time has run its course, die alone. There is and always will be a separateness between you and me, a gap between each and every one of us. The gap can luckily vary in size, and if we are fortunate, we can come close to finding a significant overlap between how you and I perceive the world. We encounter people who we think are «big cinema» and build lives together. However, even in the most fulfilling relationships, there will be arguments and misunderstandings, because from where you stand, physically, mentally and emotionally, things appear and feel very different from where I stand.
So we talk. We talk all day long and sometimes even find ourselves mumbling in our sleep. We chat offline, online, in line. We read and write and text. We ask, answer and share information

and stories, however mundane, to bring ourselves closer together, because as most of us would agree, lonesomeness is rather a bleak condition and we would altogether preferably avoid it.
Talking can soothe the loneliness, from reassuring that we have each other's back to defining our common reality. The act of not speaking implies a few things as well: There is the silent treatment – a proven nasty but occasionally valuable weapon when arguing with relatives. Then, if a relationship sours, people may find themselves on non-speaking terms. This inconvenient state of affairs takes place on larger scales as well, such as on the global political arena: take Iran and the United States, they have relinquished official diplomatic relations and negotiations. In other words, they have stopped talking.
At the same time we are fully aware that conversations cannot solve everything. Whether they take place between you and me, or between entire countries. For somewhere amongst the complex winding pathways of my translating information within myself and you decoding it, entering it into your system, recoding it and sending it back to me, the process can become a bit like playing tennis with a square ball. You aim at one corner, but it ends up in another: meanings get lost, relationships end, wars begin. And it becomes clear that there is a limit to using language as a rational tool to explain things.
As listeners, we try to translate what is being said into something that can provide insight. So let's stretch the word translation a bit further even (words do have the wonderful quality to be quite malleable and elastic) and consider the final and perhaps the most significant problem of person-to-person communication:

Problem 3. The explanatory Gap.

How can I share what I really feel when I bite into a delicious slice of Pizza after waiting around with a growling stomach for half an eternity? When the sun sets just right, basking everything in golden light, how does one communicate that feeling of joy and oneness with the rest of the world? That tingling sensation when seemingly out of nowhere your favorite song plays on the radio just when you where thinking of your favorite person. And how can you adequately express when the person you love leaves you and you can actually feel your heart breaking? People everywhere have experienced the same situation millions of times over, but never quite as you have, have they? When someone you care for deeply dies and is simply gone for good. How can we express how these events make us feel?
Of course experiences can be described: I can try to explain how hungry I was and that the pizza crust is just right, and we can say that the earth is turning away from the sun, but these descriptions ultimately fail to match the experience. When we move towards more personal, individual experiences and perceptions, descriptions become increasingly more difficult and inadequate in reflecting our inner life. Most likely because the moments and emotions that really rattle our bones and move something deeply within us, are beyond words.
When addressing the inner life, Charles Dickens describes the temptation of Mr. Micawbers Vice: «The meaning or necessity of our words is a secondary consideration, if there be but a great parade of them.» It is very alluring to talk a lot, as there generally is no single word that can describe the abundance of our inner life, contrary to the sharp differentiations that are possible in external reality. As the psychoanalyst Léon Wurmser notes in his book *The Mask of Shame*: «The inner life is complicated; like a tapestry with many patterns and fibers woven lusciously and preciously; and therefore a dry technical language must be avoided and one should borrow more from the poet and the philosopher than from the scientist.»
What is it then that the poet, the artist does? What can we take from them, when trying to come to terms with our shared human condition? We have long been interested in art because we recognize how it speaks to our inner nature; the production and appreciation of art is understood by many to be inherent to humans, and as such, it may serve as a key to access certain parts of our inner experiences, which the use of technical descriptive language cannot. Aesthetic theorist John Ruskin saw art's role as a vessel to communicate essential truth that could only be found in nature, and Tolstoy saw art as indirect means of communication from one individual to another. In his essays, Freud notes that the artist places us in position that allows us to enjoy our own fantasies without shame or guilt. They are all correct and in addition, art can help us to not feel so alone in and with our experiences. A great work of art, no matter its form, can allow us to recognize aspects of our own inner lives and there – as Tolstoy wrote – share our deep emotions with others indirectly: with the person that created the work, the person standing next to you and with all the others who have recognized a part of their own experience reflected in it.
Think of music's capacity to affect your mood, creating a space for you to dream in, to wallow and echo your feelings, pump you up or slow you down. Or when you recognize the screaming face of Munch's famous painting to be the very reflection of your own momentary crisis, and maybe how you acknowledge your own longing for passion when looking at Rodin's *Kiss*.
If words are the structure for our communication, then it is art that comes closest to fill the blanks verbal language cannot breach. Art can be understood as a window from your inner life to mine, inviting us to catch a glimpse of someone else's inner being and realize that they understand, connect with you, without having to utter a single word. ■

Further readings:

Berger, J. (1972). *Ways of seeing.* London: British Broadcasting Corporation and Penguin Books.
Pirsig, M. R. (1999). *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: 25th Anniversary Edition.* London: Vintage.
Wurmser, L. (1990) *The Mask of Shame.* Berlin: Springer-Verlag.

Expressives Schreiben – Eine effektive Methode der emotionalen Verarbeitung

Wir schreiben uns alles von der Seele – in Tagebüchern, in Form von E-Mails oder via Twitter. Dabei scheint das Schreiben bei der Auseinandersetzung mit der belastenden Situation als besonders hilfreich erlebt zu werden. Stellt diese Methode daher eine Art Copingstrategie dar und erleichtert sie uns dementsprechend den Umgang mit negativen Gefühlen?

Von Thekla Schulze

Viele Menschen schreiben ihre Gedanken und Gefühle in Tagebüchern auf. Sie erleben dies häufig als Möglichkeit in sich zu schauen und belastende Erlebnisse besser zu verarbeiten (Schorndorf, 2009). Anne Frank (1944) schrieb in ihr Tagebuch, das unter dem Titel *Anne Frank Tagebuch* veröffentlich wurde: «Am besten gefällt mir noch, dass ich das, was ich denke und fühle, wenigstens aufschreiben kann, sonst würde ich komplett ersticken.» Warum greifen so viele Menschen zum Stift, um ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen und sich selbst zu öffnen?

Pennebaker und Beall versuchten erstmals im Jahre 1986 mit einer standardisierten Schreibaufgabe, die Effekte des Schreibens auf die körperliche und psychische Gesundheit des Schreibenden empirisch zu untersuchen. Beim Expressiven Schreiben, das auch emotionales Schreiben, strukturiertes Schreiben oder disclosive writing genannt wird, stehen die emotionale Verarbeitung und das bewusste Erzählen im Vordergrund (Schorndorf, 2009). Durch die einfache Anwendung und die vielseitigen positiven Effekte, hat das Paradigma des Expressiven Schreibens in den letzten zwanzig Jahren zu einer Vielzahl an Studien in unterschiedlichen Bereichen (von der Psychologie bis hin zur Medizin) geführt.

Expressives Schreiben

In der ersten Studie von Pennebaker und Beall (1986) schrieben Studierende an vier aufeinanderfolgenden Tagen für jeweils fünfzehn Minuten über ein traumatisches Erlebnis (Unfälle, Drogenprobleme, Todesfälle oder gescheiterte Liebesbeziehungen). Die Kontrollgruppe hingegen befasste sich mit einem oberflächlichen Thema, wie zum Beispiel ihrem alltäglichen Time-Management. Direkt nach der Sitzung hatten die Teilnehmenden aus der Experimentalgruppe eine schlechtere Stimmung, als jene der Kontrollgruppe. Nach sechs Monaten jedoch zeigte sich deutlich, dass sie seltener zum Arzt gingen als diejenigen, die über kein emotional belastendes Thema schrieben. Darüber hinaus reduzierten sich auch klinische Symptome unterschiedlicher Krankheiten (Pennebaker & Beall, 1986). Psychologisch konnte, als Auswirkung des Expressiven Schreibens, eine Veränderung des Affekts festgestellt werden. Der positive Effekt steigt an, der negative hingegen nimmt deutlich ab (Schorndorf, 2009). Davon ausgehend existieren bis heute vielseitige Abwandlungen dieses Paradigmas: Sei es bei den Instruktionen, dem Schreibthema, der Dauer, der Häufigkeit oder dem Abstand der Schreibsitzungen.

In den letzten Jahren ist das Expressive Schreiben in verschiedenen Ländern, Kulturen und an unterschiedlichen Personengruppen untersucht worden, was in dieser Häufigkeit primär den gering benötigten Ressourcen zu verdanken ist (Frattaroli, 2006).

Überblick über verschiedene Wirkungskonzepte des Expressiven Schreibens

Es haben sich verschiedene Wirkungskonzepte des Expressiven Schreibens etabliert:

Das *Inhibitionsmodell* geht davon aus, dass die Unterdrückung von belastenden Gedanken und Gefühlen die Gesundheit von Menschen negativ mitbestimmt und eine Krankheitsprogression, wie zum Beispiel die Depression, begünstigen kann. Dem Modell nach werden weitgreifende gesundheitliche Probleme durch die Unterdrückung von Emotionen ausgelöst. Somit kann die emotionale Hemmung als Risikofaktor für psychosomatische Erkrankungen und auch für die Depression angesehen werden (Schorndorf, 2009). Traue (1998) unterscheidet vier Typen der emotionalen Hemmung: die genetische, repressive, suppressive und die dezeptive Hemmung. Die *genetische Hemmung* ist eine Veranlagung und zeichnet sich durch Vermeidungsverhalten und sozialen Rückzug aus. Bei der *repressiven Hemmung* können Betroffene physiologische, soziale und kognitive Momente nicht erleben oder ertragen. Werden bestimmte Situationen – im Gegensatz zur repressiven Hemmung – erlebt und wahrgenommen, das expressive Verhalten aber bleibt vollständig aus oder wird partiell unterdrückt, handelt es sich um eine *suppressive Hemmung*. Anhand der *dezeptiven Hemmung* versuchen Menschen ihrem Umfeld emotional geladene Inhalte zu vermitteln, ohne ihre eigentlichen Gefühle dabei preiszugeben, was viel psychische Kraft erfordert (Schorndorf, 2009).

Diese vier Hemmungen können beispielsweise durch extremen emotionalen Stress ausgelöst werden. Die Aufhebung der Inhibition, die sich meist auf negative Gedanken bezieht, soll durch das Expressive Schreiben erleichtert werden. Dennoch existieren neue Studien, die belegen, dass Personen, die über ein fiktives Trauma berichten, ebenfalls positive Effekte aufzeigen (Horn, Mehl & Deters, 2012).

> *«Der Mensch tut gut daran, einen Bleistift bei sich zu tragen und die Gedanken, wenn sie kommen, niederzuschreiben.»* – Francis Bacon

Des Weiteren gibt es noch die *kognitive Verarbeitung* von emotionalisierenden Erlebnissen, die durch das Expressive Schreiben angeregt wird. Daraufhin kann das negative Ereignis besser bewältigt werden. Es erfolge dabei eine Aufarbeitung der Gedanken und Gefühle, wobei das komplexe emotionale Erleben im Gedächtnis strukturiert werde (Schorndorf, 2009). Diese Annahme wird von mehreren Studien unterstützt, die eine erhöhte Gedächtniskapazität nach dem Expressiven Schreiben aufweisen. Diese Strukturierung hilft den betroffenen Personen, Zusammenhänge wahrzunehmen und im Anschluss darauf Bewältigungsstrategien zu erarbeiten (Klein & Boals, 2001).



Bildquelle: Adrian Oesch

Die *Selbstregulationstheorie* geht hingegen davon aus, dass nicht das Loslassen oder die kognitive Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen eine Rolle spielt, sondern die Verwendung von Emotionsausdrücken und das dadurch erfahrene Kontrollgefühl während dem Expressiven Schreiben. Das Erleben der Selbstwirksamkeit führt allgemein zu einem besseren und damit gesünderen Umgang mit negativen Gefühlen. Problematisch ist das Expressive Schreiben dann, wenn ein gewisses Mass an emotionsregulatorischen Grundfertigkeiten unterschritten wird. Diesen Personen fällt es dementsprechend schwer sich auf die Schreibaufgaben einzulassen und führt zu Überforderung (Horn, Mehl & Deters, 2012).

Allgemeine Wirksamkeit des Expressiven Schreibens

Bis heute existiert eine grosse Anzahl an Studien, die positive Effekte des Expressiven Schreibens auf die körperliche und psychische Gesundheit nachweisen. Die betroffenen Personen, die über traumatische Erfahrungen schrieben, zeigten in den Monaten danach, dass sie

- weniger zum Arzt gingen,
- verbesserte Immunparameter hatten,
- weniger Symptome berichteten,
- weniger depressiv und ängstlich waren und
- sich subjektiv wohler fühlten.

Weiterhin konnten auch positive Effekte bei objektiven Verhaltensdaten, wie Wiedereinstellung nach Entlassung, verringerte Abwesenheit vom Arbeitsplatz oder ein verbesserter Notendurchschnitt gezeigt werden (Horn, Mehl & Deters, 2012).

Möglichkeiten und Grenzen des Expressiven Schreibens in der Psychotherapie

Da das Expressive Schreiben eine sehr einfache und effektive Methode ist, kann es als eine ergänzende therapeutische Massnahme nutzbringend eingesetzt werden, solange das grob vorgegebene Setting des Schreibens eingehalten wird. Die betroffene Person darf den Inhalt der jeweiligen Konfrontation selbst wählen, was das eigene Autonomieempfinden verstärken kann – dies wiederum wirkt sich oft motivierend auf die Therapie aus. Des Weiteren kann das Expressive Schreiben als Copingstrategie gesehen werden, die beim Umgang mit Belastung und emotionalen Stress hilfreich ist. Dennoch sollte man bei Personen, die akut besonders stark belastet sind, vorsichtig sein. Es wurde gezeigt, dass die Selbstbegegnung in diesen Fällen keine positive oder gar negative Wirkungen haben kann. Bestimmte körperliche Krankheiten (wie beispielsweise Herzschwäche), Psychosen, massive chronische oder akute Emotionsregulationsdefizite, starke Dissoziationsneigung und eine anhaltende unsichere, bedrohliche Situation gelten als Kontraindikationen (Horn, Mehl & Deters, 2012). ■

Expressives Schreiben – Kurzanleitung zum Ausprobieren

Ort und Zeit :
Suche dir einen ruhigen, ungestörten und privaten Ort. Du kannst dir die Zeit selbst aussuchen, wobei die Zeit vor dem Schlafen in der Regel nicht empfohlen wird. Plane danach Ruhephasen ein.

Thema :
Am besten suchst du dir ein Thema aus, das dir besonders wichtig ist und dich emotional berührt. Vielleicht etwas, das dich schon länger beschäftigt oder bedrückt. Du musst nicht jeden Tag das gleiche Thema nehmen, auch wenn es für den positiven Effekt besser ist, sich vollkommen darauf einlassen zu können. Wähle aber ein neues Thema wenn du das Gefühl hast, dass du alle Gedanken und Emotionen niedergeschrieben hast.

Kontinuität :
Schreibe mindestens an drei bis vier Tagen für jeweils 15 Minuten (Wecker stellen). Es kann sein, dass du am dritten oder vierten Tag Schwierigkeiten hast, das Thema wieder aufzunehmen. Aber eben die erneute Aufnahme wirkt sich am Ende positiv aus.

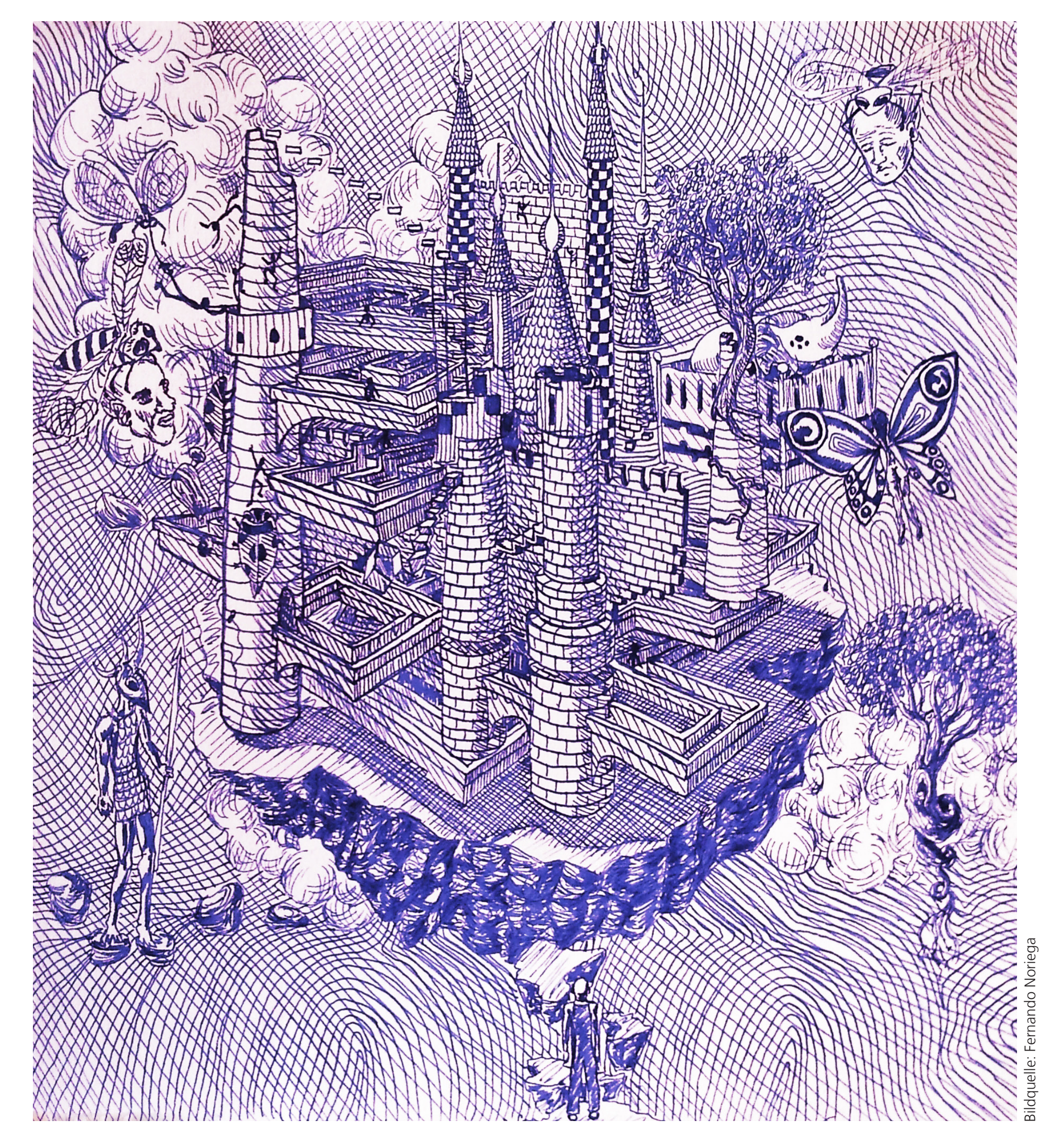
Ehrlichkeit :
Werde dir bewusst, dass deine Texte nur für dich bestimmt sind, um ganz ehrlich mit dem Thema umgehen zu können. Wenn es dir hilft, kannst du die Texte im Anschluss an den Schreibprozess zerreissen, beziehungsweise löschen.

Gefühle:
Es ist möglich, dass du danach traurig oder erschöpft bist. Mach dir keine Gedanken, die negativen Emotionen verschwinden meist wieder nach ein paar Stunden. Falls dich die Theamtik aber besonders aufwühlt und negative Emotionen hervorruft, dann wechsle lieber das Thema oder breche die Schreibphase ab.

Das rückläufige Labyrinth

Die überbordende Mannigfaltigkeit der Welt zerfällt in Zeichen; diese Zeichen lesen wir symbolisch, nicht nur logisch oder mathematisch, so wie wir ein unangebrachtes Lächeln als ein Symbol der Heuchelei deuten. Worauf beruht denn die Symbolkraft der Sprache? Wie entstehen überhaupt Sinn und Bedeutung? Diese Fragen weisen auf eine Kernfrage hin: Wo ist der Ursprung der Sprache?

Von Fernando Noriega



Bildquelle: Fernando Noriega

Gib mir einen Standpunkt – sagte Archimedes einst, vielleicht mit glücklicherem Ausdruck – und ich bewege die Erde. Gib mir nur das erste Wort – könnte man auch sagen –, und ich entfalte alle Sprachen. Wie alle wissenschaftlichen Gefüge, verfügen die Sprachwissenschaft und die Psychologie nur über einen hypothetischen Grundstein, auf den sie sich zur Ableitung ihrer zu erklärenden Phänomene beziehen können; die Frage nach dem Grund und Ursprung des jeweils betrachteten Weltbereiches hat immer einen blinden Punkt, nach dem man keine weitere Frage aufs Spiel setzen kann – ebenso wie das Auge, welches gerade dort nicht sieht, wo es das Gesehene übermittelt.
Jedoch unternehmen wir die Reise in den wankelmütigen See des Unbekannten, des wechselhaften Ungewussten, und zwar mit vollem Eifer oder sogar an das Bestmögliche glaubend. Wir wagen es, immerhin zu sprechen, ohne genau zu wissen, wie wir genau dadurch etwas bewirken oder woher grundsätzlich das Gesagte kommt – oder getraut sich der skeptische Leser, die absolute Freiheit des Fühlens, des Sagens und des Denkens zu beteuern? Nun lautet das Rätsel folgendermassen: Wie entsteht die Sprache überhaupt? Wie ist sie überhaupt möglich? Wie kommt es dazu, dass die von einem brabbelnden Fleischsack emittierten Geräusche auf Gegenstände und Verhältnisse in der Welt hindeuten, und sogar Schönheit ausdrücken können?
Das Thema hat schon den altertümlichen Menschen zur Grübelei hingeführt. Mag ich hier kurz Folgendes gemahnen: Gemäss dem ägyptischen Glauben, entstanden alle Wesen erst nachdem sich alles vom ungeschaffenen Ozean (Nun), dank des Hauches der lebenseinflössenden Wörter der Götter, differenzierte. Bei den Babyloniern musste der Name des Menschen fixiert werden, damit die Geschichte überhaupt anfangen konnte. Dem Buch Genesis nach war es der Ruf der göttlichen Stimme, der alle Geschöpfe mit einem raschen Blitz zum Licht des Daseins aufmunterte. Im Glaubenssystem der Muslimen ist der Koran, die wörtliche Offenbarung Gottes, dem Weltall gleichaltrig und wird als Attribut, nicht als blosses Handwerk Allahs gefasst (Eliade, 2002).

Eine solche Liste liesse sich ewig weiterführen. Die unerschöpfliche Tiefe dieser Gewässer lässt sich nicht einfach durchschwimmen. Galileo Galilei, dessen Bewegungslehre sich im Begriff der «Vacuumlichtgeschwindigkeit» niederschlägt, behauptete, die Natur sei ein mit mathematischen Zeichen geschriebenes Buch. Die ganze Gestalt der Welt sei zunächst die systematische Anhäufung unterschiedlicher Bedeutungseinheiten, ohne deren Kenntnis das Leben zu einem verworrenen Labyrinth unendlichen Umherstreifens würde. Nur indem man die Sprache der Welt von ihrer

numerischen Fibel abzulesen lerne, indem man die geheimen Zahlen hinter der Himmelskarte entziffere, könne man rechtläufig segeln.

Andere Namen schwärmen um die Idee der Sprache der Welt, oder der Welt als Sprache, oder der Erzeugung der Welt durch die Sprache: Okham (Suma Logicae), Humboldt (1836), Benjamin (1916), Frege (1892), Wittgenstein (1921/1998). Selbst Lacan (1949/1986), der die Wichtigkeit des Realen in der Formung des Bewusstseins – welches er (im Gegensatz zum Bewusstseinskonzept Freuds) als lustvollen Prozess persönlicher Anerkennung gegenüber dem lächelnden, unbesorgten Kinde im anscheinend zu allen vorhandenen Spiegel kennzeichnet – verfechtet, greift unverholen das Schwert der Sprache an die Schneide. Das Unbewusste definiert er als eine durch die Sprache gestaltete, dem Imaginären zugrunde liegende Konstruktion, während er die Realität des nicht kategorisierten Schmerzes verleugnet. Demgemäss existiert kein Schmerz, kein Genuss, keine auf der milden Haut streichelnde Hand, wenn nicht unter der Voraussetzung der sprachlichen Kategorisierung. Einem Kinde sind daher alle Empfindungen und Vorstellungen verwehrt, bevor die Stimme der Mutter, mitten in der unergründlichen Dunkelheit des vorsprachlichen Zustandes, sich wie ein Schimmer in die Subjektivität hineinschleicht und dadurch die Welt ein für alle Mal eröffnet.

Dass jene Stimme zum erläuterten Zeitpunkt nur vorsprachlich wahrgenommen werden kann, also ohne Kategorie und noch in unverschleierter Anschauung, das wird keiner verleugnen – sei es denn, dass man sich wie Platon im *Kratylos* erkühnte, schon vorgeburtlich im Besitze der geschichtlich gegebenen Sprache zu sein, um sie nachgeburtlich nur als Wiedererkennung aufzunehmen. Nichtsdestotrotz ist dieses Motiv bemerkenswert relevant, sogar vorbildlich für meine Absicht in dieser Überlegung: Auf den Ursprung der Sprache hinzuweisen. Wie dringt man in das Labyrinth ein, wenn seine Voraussetzung ist, ihm vorweg innezuwohnen? Wie gelingt es einem wandernden Mensch, welcher verzweifelt um ein Schloss ohne Türe oder Fenster streift, die darin versteckten Geheimnisse aufzudecken? Oder ist vielleicht die Sprache, im bisher erwähnten Sinne, eine überwirkliche Gestalt, deren Aufschwung alle Dimensionen durchbohrt und beseitigt?

Gemäss der kritischen Philosophie, die ihren Ursprung bei Kant (1781/1998) fand – und welche in der zeitgenössischen Wahrnehmungspsychologie hinsichtlich Objekterkennung und mentaler Schemata wieder fruchtbar gemacht wurde –, steht die Sprache als gegebene, strukturell-normative und natürliche Anlage im seelischen Gebilde des Menschen. Diese Anlage wird demnächst durch sinnliche Erfahrungen zur Steuerung seines Handelns und Denkens beseelt. Daraus entstehen die Gesetze der Natur, deren reinen Kern wir nie berühren werden, denn all unser Wissen und Leben beruht auf blossen Vorstellungen. Jedoch beträgt diese Annahme eher eine erkenntnistheoretische Verschiebung der Frage, da der Ursprung beliebig dort gesetz wird, wo die Hand reicht – als dachte man, man hätte die Sonne gefangen, weil man die Finger zum Himmel erstreckt und ein Auge zudrückt.

Mitten im aufführerischen Schwung des Relativismus brachte Noam Chomsky (1989) ein bisschen Licht in die Wissenschaft der Sprache. Er postulierte die Existenz einer allgemeinen, angeborenen Grundgrammatik, welche die Anordnung der kategorialen Deutung der Welt steuert. Die grundlegende Idee ist zur Erklärung des Spracherwerbs notwendig, zur Erläuterung der Bedeutsamkeit derselben und der Zusammensetzung der Welt als Bedeutung jedoch nicht hinreichend. An dieser Stelle liegt bei uns die Karte, die noch ungerade Skizze eines ungeheuerlichen Palasts, dessen breite Stockwerke, spiralförmige Treppen, verschiedenartige Gänge und wahnsinnserregende Spiegel nicht auf der Zeichnung stehen und die man trotzdem durchlaufen muss, um dem Fusse eine Richtung zu geben. Besässe das Kind, das zum ersten Mal dem in den mutterlichen Leibe hineinklingenden Gesang horcht, nur eine allgemeine Grammatik, entwickelte sich aus seinem Spracherwerb nichts mehr als eine mechanische Buchstabierung eintöniger Sätze.

Alle Sprachen legen Nachdruck auf Bestimmtheiten, die in anderen nicht berücksichtigt werden, sowohl beim Wortschatz in materiellem sowie bei der Grammatik in strukturellem Sinne. Alle Sprachen besitzen eine einheimische Musikalität, die meistens tiefer einschlägt, als die mehr oder weniger treffend aufgebauten Sätze eines Redenden – und welche selbstverständlich nicht logisch verarbeitet werden. Sprachen *wollen* nicht nur gedankliche Auskünfte vermitteln, sie wollen hauptsächlich Bewegungen des Willens ausdrücken. Mit jedem Wort ist ein Gefühl und eine Absicht verbunden, und noch die trocknesten Gebiete des Diskurses entstehen nicht ohne emotionalen, symbolischen Bezug. Vielleicht sind wir vernünftig nie ganz überzeugt davon, was wir sagen oder was wir lesend annehmen, aber es ist immer eher ein Gefühl, was uns zu einer Strömung führt, weil wir uns dort wohl fühlen. Wer wird eine Meinung verfechten, die seinem Herzen ohne Ausgleich zuwiderläuft?

«Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt», sagte Wittgenstein (1921/1998, 5.6). Betrachten wir die Sprache – wie er sie nachvollziehen wollte – als ein bloss logisches Gewebe, so ist der Satz kaum nachzuvollziehen; betrachten wir sie jedoch im oben erörterten, erweiterten Sinne, so steht er noch im Gebiet des Nachvollziehbaren. Das Problem: Die Frage nach dem Ursprung der Sprache hängt mit der Frage nach dem Wesen der Welt unausweichlich zusammen, da die Grenze zwischen Menschen und Welt auch nur eine fiktive, vorgetäuschte Grenze ist. Wir sind die Welt. Und was ist denn die Welt? Die Welt, vielleicht, ist nichts anderes als ein unvollständiger Satz, der eines Tages, nachdem man ihn vollständig ausspricht, in die Dunkelheit der Unexistenz verschwimmen wird … ■

Zum Weiterlesen

Eliade, M. (2002). *Geschichte der religiösen Ideen*. Freiburg im Breisgau, Basel, Wien: Herder.

Kant, I. (1998). *Kritik der reinen Vernunft*. Hamburg: Meiner Verlag.

Wittgenstein, L. (1998). *Tatactus logico-philosophicus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Lacan, J. (1986). *Schriften I*. Weinheim/Berlin: Quadriga..

Über Sprache und Evolution

Die menschliche Sprache ist ein komplexes System. Allein die Beobachtung, dass wir hier Zeichen präsentieren und dies unserer geschätzten Leserschaft die Möglichkeit bietet, aus der Reihenfolge dieser Buchstaben auf einen «Sinn» zu schliessen und einem konstruierten Gedankengang zu folgen, ist ein erstaunliches Phänomen. Es soll hier jedoch nicht primär die Schrift thematisiert werden, sondern Informationsübertragung im Allgemeinen und deren Wurzeln. Ebenfalls soll diskutiert werden, in welcher Weise die Fähigkeit zur Sprache im Darwinistischen Überlebenskampf überhaupt einen Fitnessvorteil darstellen könnte.

Von Adrian Oesch

Einige Tiere haben die Fähigkeit zu lernen. Sie können neue Verhaltensmuster generieren, indem sie sich gemachter Erfahrungen erinnern und diese bewerten. Essenziell dabei ist ein zentrales Nervensystem, das Lernmechanismen, also die Speicherung und Evaluation von Erfahrungen, allererst ermöglicht. In diesem Zusammenhang soll einerseits an Pawlow und die klassische Konditionierung von Hunden und andererseits an Donald Hebb (1949), auf den die berühmte Regel «fire together, wire together» zurückgeht, erinnert werden. Je mehr eine Synapse zwischen zwei Neuronen aktiviert wurde, desto effizienter werden Aktionspotentiale weitergeleitet. Tiere mit Lernfähigkeit haben damit zusätzlich, neben angeborenen Verhaltensmustern, die Möglichkeit, auf eine sich verändernde Umwelt zu reagieren. Ein wichtiger Fitnessfaktor.

An diesem Punkt kommt die Sprache als Informationsübermittlungssystem ins Spiel. Im Folgenden wird auf dessen Entstehung im Sinne einer Phylogenese eingegangen, indem primitivere Arten der Informationsübermittlung präsentiert und deren Voraussetzungen benannt werden.

Während viele Tiere aus ihren eigenen Erfahrungen lernen und einen Nutzen ziehen können, geniessen Lebewesen, die imstande sind, voneinander zu lernen, den zusätzlichen Vorteil, auch von Erfahrungen anderer Artgenossen profitieren zu können. Überlegt einmal, worüber ihr die meiste Zeit sprecht? Es werden häufig Erfahrungen ausgetauscht, persönliche oder auch gehörte Geschichten weitergegeben. Und selbst der Wissenschaftsdiskurs kann vielleicht als Erfahrungsaustausch beschrieben werden.

Nachdem zwei japanische Forschende in den frühen 70er Jahren die Verbreitung neuer Verhaltensmuster in Makak-Affen beobachteten, häuften sich schnell neue Befunde zur Verhaltensübertragung bei Tieren. Es konnte gezeigt werden, dass nicht nur verschiedene Affen voneinander lernen können (z. B. wie man eine Nuss öffnet) sondern dass auch Vögel imstande sind, neue Tonfolgen von ihren Artgenossen zu erlernen. Des Weiteren wurde beobachtet, dass eine einmalig trainierte Nahrungspräferenz bei Ratten über mehrere Generationen hinweg aufrechterhalten wurde (Whiten & Mesoudi, 2008). Man spricht bei solcherlei Phänomenen von sozialem oder Modelllernen, wobei die Imitation von beobachtetem Verhalten ein zentrales Kriterium ist. Durch die Fähigkeit zur Nachahmung können Verhaltensmuster innert kürzester Zeit innerhalb einer Gruppe verbreitet werden. Dies ermöglicht einer Gruppe eine schnelle Adaption an wechselnde Umweltbedinungen, womit soziales Lernen einen substantiellen Evolutionsfaktor darstellt. Der Prozess des Imitierens kann folgendermassen beschrieben werden (Flinn, 1997):

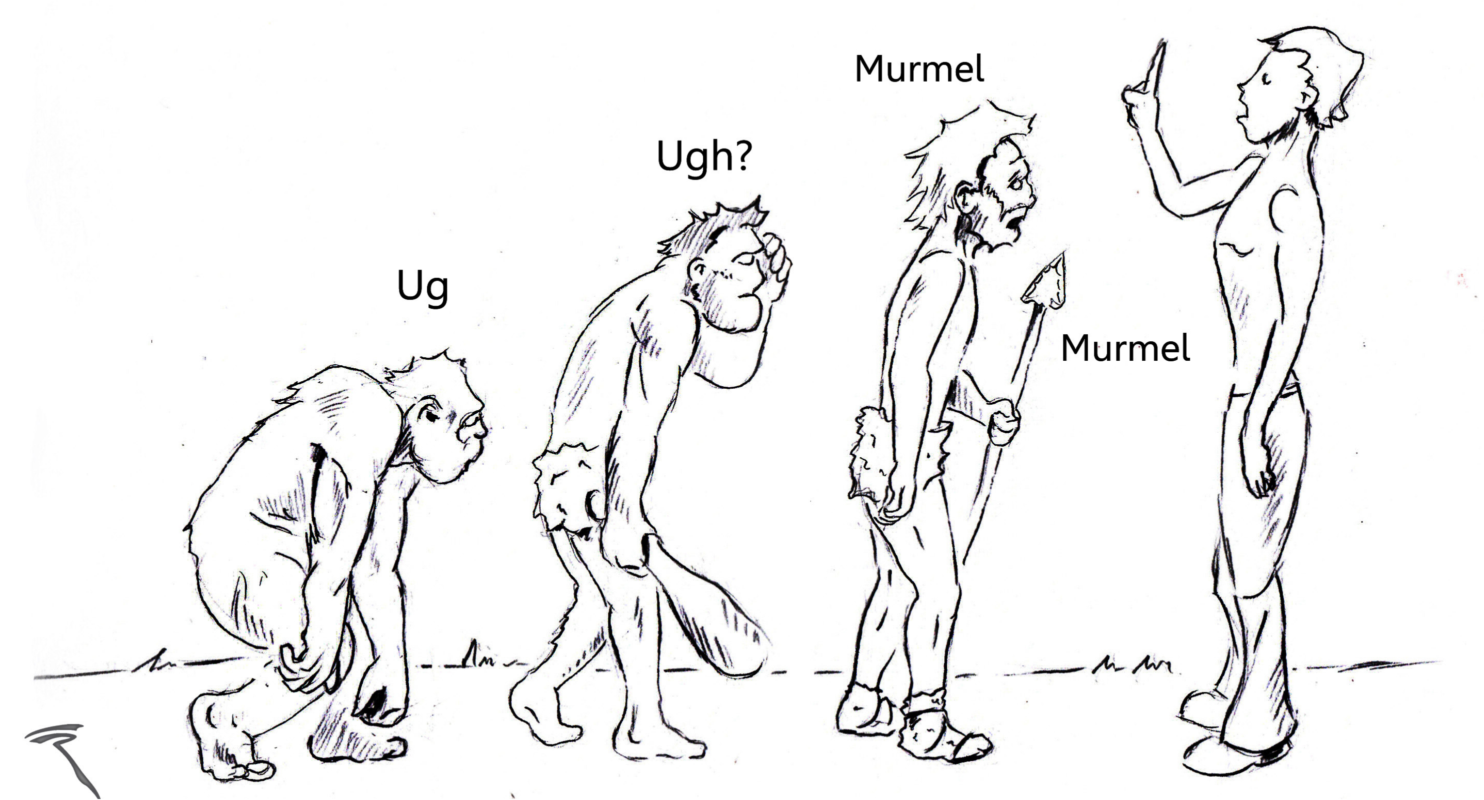
1. Das Erkennen einer Beziehung zu einem Individuum («wie ich»)
2. das Beobachten eines Verhalten eines Gruppenmitglieds
3. die mentale Repräsentation des beobachteten Verhaltens und
4. die Ausführung des beobachteten Verhaltens durch den Beobachter.

Nun lässt sich natürlich darüber streiten, inwiefern Ratten oder Vögel die Fähigkeiten haben, Beziehungen zueinander zu analysieren, oder wie ausgeprägt ihre mentalen Repräsentationen von Handlungen sein können. Man sollte jedoch in Erwägung ziehen, dass ein solcher Erkennungsmechanismus auch wie ein Instinkt vonstatten gehen könnte und kein analytisches Bewusstsein benötigte. So haben viele Menschen unabhängig von ihrer Kulturzugehörigkeit Angst vor Schlangen, was Evolutionspsychologen zur Annahme verleitet, derartiges Verhalten sei angeboren (Tooby & Cosmides, 2005). Ähnlich einem solchen Mechanismus könnte auch die Erkennung von Artgenossen in Tieren und ein Herdentrieb angeboren sein. Manche Soziobiologen machen hierbei jedoch die Unterscheidung zwischen sozialer Beeinflussung und sozialem Lernen.

Eine entscheidende Rolle bei der Imitation von Handlungen wird auch Spiegelneuronen zugeschrieben. Die anfangs der 90er Jahre in den Motorarealen von Schimpansen entdeckten Neurone, die beobachtete Handlungen in den entsprechenden Arealen spiegeln, werden seit dem letzten Jahrzehnt in verschiedenste Theorien und Konzepte einzubetten versucht, so beispielsweise in der Theory of Mind, Empathie und eben auch Imitation. Vor wenigen Jahren sind zudem erstmals ähnliche Spiegelungsmechanismen in Vögeln entdeckt worden (Prather, Peters, Nowicki & Mooney, 2008), was Spekulationen über die Verbreitung dieser funktionellen Eigentümlichkeit in Wirbeltieren Auftrieb verlieh (Rizzolatti & Sinigaglia, 2010).

Eine dieser Theorien beinhaltet ein Intentionsverständnis durch Beobachtung und Spiegelung einer Handlung (Fogassi, 2005). Die Hypothese besagt, dass durch das Spiegeln einer Handlung im Gehirn des Beobachters neurale Netzwerke des Beobachters aktiviert werden, die normalerweise bei der Ausführung dieser Handlung aktiv sind, was zu einem intentionalen Verständnis des beobachteten Verhaltens führt. In der Verknüpfung einer beobachteten Handlung mit deren Intention lässt sich eine Art primitives Symbol erkennen, da mit dem Verständnis der Intention einer beobachteten Handlung eine Abstraktion vorliegt, zwischen visuellem Eindruck und Intention.

Michael Arbib und Kollegen extrapolieren nun diese Theorie und wenden sie auf die Sprache an (Arbib, 2006). Während bei Handlungen die visuellen Eindrücke im Vordergrund stehen, sind



Bildquelle: Ronny Peiser/ronnypeiser.de

es bei der Sprache die akustischen Signale. Analog zur Verknüpfung mit der Intention einer Handlung ist auch beim Verstehen akustischer Reize die Frage nach der Absicht entscheidend. «Was will das Gegenüber mit der Expression der gewählten akustischen Signale ausdrücken?» oder einfacher: «Was meint mein Gegenüber?» In dem Moment, in dem die Intention der empfangenen akustischen Signale verstanden wird, handelt es sich quasi um akustische Symbole, wobei der Schluss vom akustischen Signal auf die Intention auch als Dekodierung betrachtet werden kann. Die akustischen Signale werden somit zum Träger von Information.

Als Fazit dieser kleinen Übersicht lässt sich resümieren, dass das Tierreich verschiedenen Arten von Informationsübertragung hervorgebracht hat. Da wären einfachere Mechanismen wie ein Herdentrieb zu nennen, aber auch komplexere Arten der Imitation aufgrund mentaler Repräsentationen und einem Intentionsverständnis sind zu erwähnen. Die menschliche Sprache erscheint dabei als effizientes Werkzeug zur Informationsübermittlung und stellt einen bedeutenden evolutionären Vorteil dar. Bei verschiedenen Affen konnte Symbolgebrauch mit Hilfe von Objekten oder Handzeichen beobachtet werden, deren Komplexität jedoch die Fähigkeit eines zweijährigen Menschen nicht übertrafen (Arbib, 2006). Einerseits scheint also die grössere Komplexität des menschlichen Gehirns eine Voraussetzung für Sprache zu sein. Andererseits sind aber auch weitere Adaptationen, wie der menschliche Vokaltrakt, essenziell.

Es soll zuletzt noch betont werden, dass die hiermit präsentierten Aussagen auf wackeligen Beinen stehen. Die Forschung zu sozialem Lernen und Spiegelneuronen ist noch ungenügend fundiert und wird von Teilen der Forschungsgemeinschaft als «Hype» bezeichnet. Aber was gibt es Schöneres als zu spekulieren und nach Zusammenhängen zu suchen? ■

Zum Weiterlesen

Arbib, M. A. (2006). *Action to Language via Mirror Neuron System.* New York: Cambridge University Press.

Flinn, M. V. (1997). Culture and evolution of social learning. *Evolution and Human Behavior, 18,* 23–67.

Fogassi, L., Ferrari, P. F., Gesierich, B., Rozzi, S., Chersi, F. & Rizzolatti, G. (2005). Parietal lobe: From action organization to intention understanding. *Science, 308,* 662–667.

Rizzolatti, G. & Sinigaglia, C. (2010). The functional role of the parieto-frontal mirror circuit: interpretations and misinterpretations. *Nature Reviews Neuroscience, 11,* 265–274.

Whiten, A. & Mesoudi, A. (2008). Establishing an experimental science of culture: Animal social diffusion experiments. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 363,* 3477–3488.

Neuronale Repräsentation und Verarbeitung der Sprache bei Männern und Frauen

Das Klischee ist altbekannt: Frauen reden zu viel, Männer hören nicht zu. Ein Umstand, der zu Missverständnissen und Streitereien führt. Im Folgenden werfen wir einen Blick ins Gehirn und schauen, ob die Sprachverarbeitung geschlechterspezifische Unterschiede aufweist, die kommunikationsbedingte Schwierigkeiten in Partnerschaften erklären können.

Von Melanie Bezel

Es wird angenommen, dass Sprache bei Männern und Frauen im Gehirn unterschiedlich repräsentiert und erarbeitet wird. Grob gesagt geschehen die meisten Sprachverarbeitungsprozesse in der dominanten Hirnhälfte, welche sich bei 95 Prozent der Rechtshänder und bei 70 Prozent der Linkshänder auf der linken Seite befindet. Nun haben aber diverse Studien Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Verarbeitung der Sprache im Gehirn festgestellt (Stein & Stoodley, 2006). Frauen schneiden in verbalen Gedächtnisaufgaben sowie in Sprachgewandtheits- und Artikulationsgeschwindigkeitsaufgaben besser ab als Männer. Des Weiteren legen anatomische Unterschiede – beispielsweise die bei Frauen weniger ausgeprägte Asymmetrie des Planum Temporale – Vermutungen bezüglich geschlechterspezifischer Sprachrepräsentationen nahe. Nicht nur in der gesunden Bevölkerung, sondern auch bei Patientinnen und Patienten wurden geschlechterspezifische Unterschiede gefunden. So weisen Frauen nach einer linkshemisphärischen Läsion seltener verbale Beeinträchtigungen auf als Männer.

Hypothese 1: Sprachfunktionen sind bei Frauen bilateraler organisiert

Die obigen Ergebnisse unterstützen unterschiedliche Annahmen. Eine erste Hypothese sagt aus, dass Sprachfunktionen im weiblichen Gehirn allgemein eher bilateral repräsentiert sind, wobei das männliche Gehirn die Sprache vorwiegend nur links repräsentiert. Das würde heissen, Frauen nutzen zur Sprachverarbeitung beide Gehirnhälften, während Männer vorwiegend nur eine nutzen. Dieser Ansatz führte zur Vermutung, dass Frauen in räumlichen Aufgaben eine schlechtere Leistung zeigen als Männer, da eine Konkurrenz sprachlicher und räumlicher Repräsentationen in der rechten Hirnhälfte der Frauen bestehe. Diese Annahme wurde in einigen Studien bestätigt, in anderen jedoch auch widerlegt. Sommer und Mitarbeitende (2004) zeigen in einer Metaanalyse, welche 24 verschiedene Studien berücksichtigt, dass in Bezug auf die Lateralisation bei verbalen Aufgaben allgemein kein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern besteht.

> *«Die meisten Differenzen in der Ehe beginnen damit, dass eine Frau zu viel redet und ein Mann zu wenig zuhört.»* – Curt Goetz

Hypothese 2: Differenzen bei Sprachverarbeitungen bezüglich der Lateralisation sind aufgabenspezifisch

Daraufhin wurde als weitere Hypothese angenommen, dass die Unterschiede in der Lateralisation aufgabenabhängig sind, da die in der Metaanalyse (Sommer et al., 2004) berüchsichtigten Studien unterschiedliche Arten von sprachlichen Aufgaben untersuchten, die verschiedene Aspekte des Sprachprozesses beinhalten. Demnach sollten phonologische Aufgaben bei Frauen stärker bilateral verarbeitet werden als bei Männern – semantische Aufgaben hingegen sollten keine Differenzen aufweisen. Und tatsächlich fand diese Vermutung empirische Bestätigung: Bei phonetischen Aufgaben mit Pseudowörtern, also Buchstabenabfolgen *ohne* semantischem Gehalt, zeigten Frauen bilaterale Aktivität im inferioren frontalen Gyrus, während bei Männern nur der linke inferiore frontale Gyrus aktiv war. Hingegen wurde bei der Präsentation echter Wörter, also Buchstabenabfolgen *mit* semantischem Gehalt, kein signifikanter Geschlechterunterschied festgestellt.

Hypothese 3: Abweichende Sprachverarbeitungen sind zusätzlich vom Kontext der semantischen Stimuli abhängig

Letzterer Beobachtung widerspricht, dass zum Teil auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern in der Leistung semantischer Aufgaben beobachtet wurden. Kansaku und Kitazawa (2001) entgegnen, dass nicht nur die Aufgabenart, sondern auch der Kontext, in welchem die semantischen Stimuli gezeigt werden, miteinbezogen werden muss. Interessant wird es nun, wenn die echten Wörter in einen Bedeutungskontext gestellt werden. Dabei war bei beiden Geschlechtern der Temporoparietalgyrus nur links aktiv.

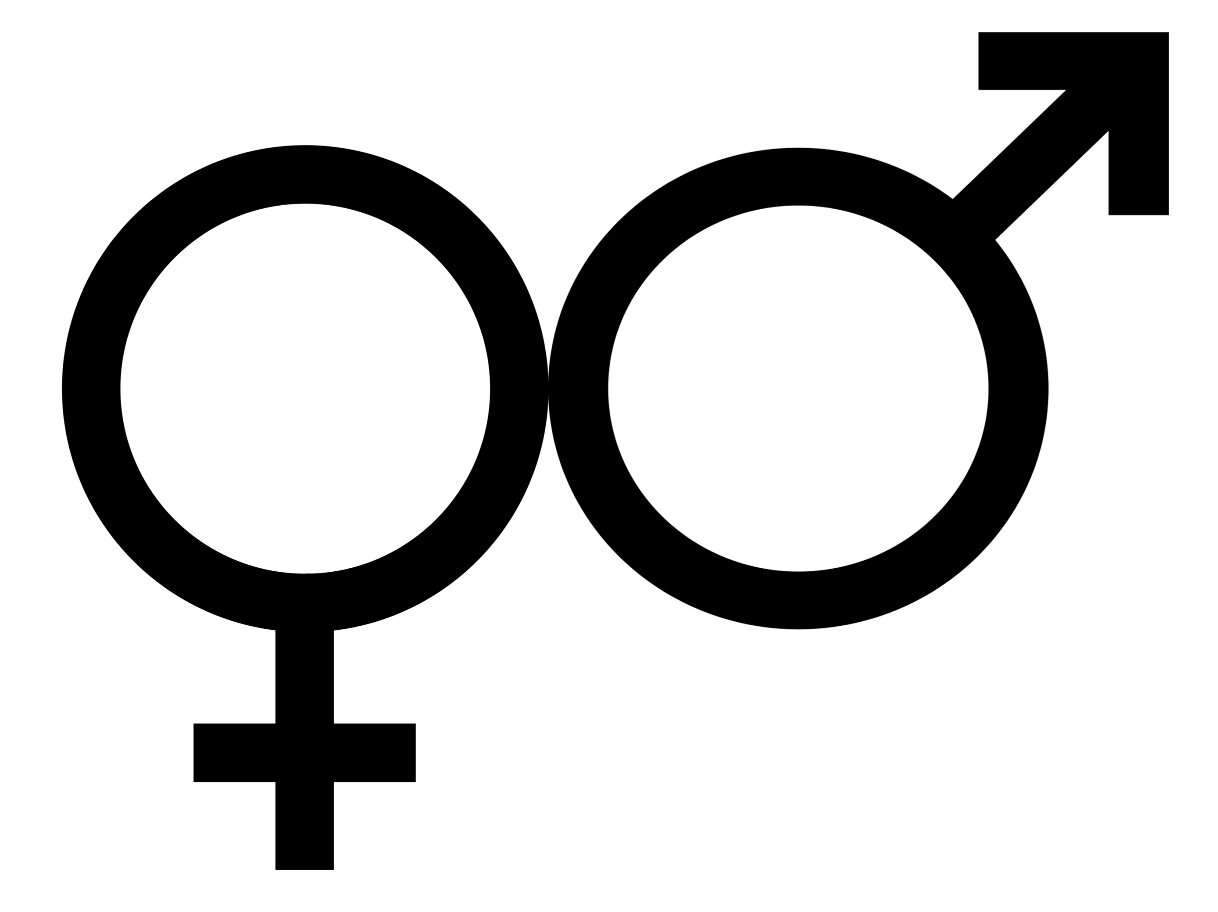
Beim superioren und medialen temporalen Gyrus hingegen zeigte sich ein Geschlechterunterschied. Diese Region ist bei Frauen bilateral, bei Männern jedoch nur links aktiv.

Kansaku und Kitzawa (2001) vermuten au Grund anderer Studien, dass sich phonologische Prozesse temporoparietal abspielen, semantische Prozesse aber im superioren und medialen temporalen Gyrus. Die superioren und medialen temporalen Sprachregionen dienen zur Wortfindung und dazu, die semantischen Eigenschaften der Wörter zu verbinden (konzeptionelles Wissen). Den Autoren zufolge verarbeiten Frauen im Gegensatz zu Männern semantische Prozesse bei ganzen Sätzen mit Kontext der einzelnen Wörter posterior bilateral. Dahingegen geschehen bei beiden Geschlechtern phonologische Prozesse posterior lateral.

Diese Erkenntnisse könnten erklären, warum Frauen in verbalen Gedächtnistests eine bessere Leistung erzielen als Männer. Offen bleibt allerdings, weshalb manche Studien bei Frauen bessere Leistungen in Sprachgewandtheits- und Artikulationsgeschwindigkeitsaufgaben finden.

Hypothese 4: Geschlechterspezifische Differenzen sind nicht bi-, sondern unilateral

Ferner stellte Kimura (2000) fest, dass Aphasien bei Frauen oft nach linken, anterioren Läsionen auftreten, bei Männern allerdings vorwiegend nach linken posterioren Läsionen. Die oben genannten Befunde, dass Frauen



Bildquelle: Unicode Standard/commons.wikimedia.com

nach Läsionen der linken Hirnhälfte weniger verbale Beeinträchtigungen aufweisen als Männer, werden also nicht dadurch begründet, dass sie, wie angenommen, beide Hemisphären zu Sprachprozessen nutzen, sondern dass anteriore Läsionen seltener auftreten als posteriore. Hier geht man also davon aus, dass bei Frauen verbale Prozesse eher anterior und bei Männern eher posterior erfolgen. Anteriore Areale, die Sprachprozessen dienen, wie das Broca-Areal, sind eher für motorisch-verbale Prozesse verantwortlich, sprich für die Sprachproduktion. Diese Resultate könnten die unterschiedlichen Ergebnisse in den Sprachgewandtheits und Artikulationsgeschwindigkeitsaufgaben erklären.

> *«Richtig verheiratet ist der Mann erst dann, wenn er jedes Wort versteht, das seine Frau nicht gesagt hat.»* – Alfred Hitchcock

Das letzte Wort ist noch nicht gesprochen

All diese Hypothesen sind in einigen Studien bestätigt, in anderen jedoch widerlegt worden. Es ist deshalb nicht auszuschliessen, dass gar kein Unterschied zwischen den Geschlechtern in Bezug auf die Lateralisation vorliegt. Die Ergebnisse, die für eine Lateralisation sprechen, könnten auch durch zu kleine Stichproben oder weitere methodische Mängel und Differenzen zustandegekommen sein. Nicht nur bezüglich der Frage, ob Frauen Sprache eher bilateral verarbeiten, besteht Uneinigkeit. Die Geister scheiden sich auch, wenn es darum geht, die Auswirkungen geschlechterspezifischer hirnanatomischer Unterschiede auf die Sprachverarbeitung zu bestimmen.

Es kann also durchaus sein, dass neurologische Unterschiede in Bezug auf die Sprache zwischen Männern und Frauen bestehen. Mit Sicherheit belegt sind sie jedoch nicht. Um Verständnisprobleme zwischen Ehepartner nachvollziehen zu können, wird sich ein Blick die sozialen Bedingungen eines Paares, in die psychotherapeutische Paarforschung und nicht zu Letzt in den hormonellen Zyklus der Frau als ergiebiger erweisen. ■

Zum Weiterlesen

Kimura, D. (2000). *Sex and cognition.* Cambridge (MA): MIT Press.

Sommer, I. E. C., Aleman, A, Bouma, A. & Kahn, R. S. (2004). Do women really have more bilateral language representation than men? A meta-analysis of functional imaging studies. *Brain*, *127*, 1845–1852.

Über den Einfluss der Sprache auf das Denken

Welchen Einfluss hat Sprache auf unser Denken? Viele Vertreterinnen und Vertreter der Psychologie, Linguistik und Philosophie haben sich schon mit dieser Frage beschäftigt und sich dabei auf vielfältige linguistische Unterschiede bezogen. Neuere Erkenntnisse bestätigen, dass Sprache unser Denken beeinflussen kann. Forschende stellen fest, dass dieser Einfluss begrenzt ist und vieles noch unklar bleibt.

Von Manuel Merkofer

Die ausserordentliche Rolle der Sprache für die Menschheit ist unbestritten. In diesem Zusammenhang wird oft betont, wie wichtig Sprache als Medium ist, über welches wir Informationen austauschen können. Zu beachten ist aber auch, dass man eine ausserordentliche sprachliche Vielfalt vorfindet: Dialekte und tote Sprachen ausgenommen, soll es heute über 5'000 Sprachen geben (Störig, 2006; Swoyer, 2003). Einerseits fällt auf, wie stark sich diese unterscheiden können, wenn man versucht ohne Vorkenntnisse eine andere Sprache zu verstehen. Nicht nur die Wörter sind neu, auch Grammatik und Satzstellung müssen erst gelernt werden. Sogar die Wortarten können nicht immer einfach nur übernommen werden. Andererseits muss es einige Gemeinsamkeiten aller Sprachen geben, schliesslich ist jedes Kind in der Lage, eine beliebige davon perfekt zu erlernen. Chomsky (1965, 1968) postuliert, dass diese Übereinstimmungen Abbild einer universellen Disposition sind, welche uns diesen Lernvorgang ermöglicht und ein Produkt des Evolutionsprozesses ist (Störig, 2006).

Doch welche Folgen haben diese Unterschiede? Bei dieser Frage steht nicht der Informationsaustausch, bei dem Sprache als Vehikel fungiert, im Vordergrund, vielmehr muss geklärt werden, welchen Einfluss die *Struktur* einer Sprache hat. Schon für Wilhelm von Humboldt war Sprache kein blosses «System von Zeichen» sondern «die äusserliche Erscheinung des Geistes der Völker» (vgl. Störig, 2006).

Im Gegensatz zu Humboldt sieht Samuel Johnson keinen Zusammenhang zwischen Sprache und Denken, wenn er feststellt, dass Sprache nicht mehr als die «Kleidung der Gedanken» ist. Wie Bloom und Keil (2001) darlegen, gibt es auch heute prominente Gegner der These, dass Sprache sich auf das Denken auswirkt (Bloom & Keil, 2001; Pinker, 1994).

Durch die Arbeiten von Sapir (1929) und Whorf (1956) wurde diese Frage im 20. Jahrhundert erneut aufgeworfen. Unter dem Einfluss linguistischer Forschung, welche unter anderem feststellte, dass es oft keine adäquate Übersetzung eines Wortes gibt, etablierte sich die Sichtweise, dass grosse Unterschiede zwischen Sprachen dazu führen, dass auch die Denkweise verschiedener Sprachgruppen stark divergiert.

> *«Der Mensch ist nur Mensch durch Sprache; um aber die Sprache zu erfinden, müsste er schon Mensch sein.»* – Wilhelm von Humboldt

Diese Unterschiede im Denken sollen auch dazu führen, dass die Welt unterschiedlich wahrgenommen wird (Sapir, 1929, zit. nach Swoyer, 2003). Whorf (1956) stellt fest, dass Begriffe welche Raum und Zeit in unserem Sinn beschreiben in der Sprache der Hopi fehlen. Bloom und Keil (2001) kritisieren, dass mit dieser Feststellung sprachlicher Unterschiede tatsächlich bewiesen wird, dass auch Unterschiede im Denken vorhanden sind. Auch viele spätere Beiträge, welche die Sapir-Whorf-Hypothese zu stützen scheinen, müssen sich diesen Vorwurf gefallen lassen (Bloom & Keil, 2001; Swoyer, 2003). In modernen Experimenten werden deshalb Denkprozesse oft über nichtsprachliche Aufgaben erfasst. Davon sollen nun mehrere genannt werden:

Farben werden in diversen Sprachen teilweise unterschiedlich klassifiziert. So werden im Russischen hellere und dunklere Blautöne zwingend auseinandergehalten. Statt von der Farbe Blau zu sprechen, verwendet man somit entweder *golu-boy* (голубой) oder *siniy* (синий). Es ist folglich nicht möglich diese Facetten einer einzigen Farbe «blau» unterzuordnen. Winawer, Witthoft, Frank, Wu, Wade und Boroditsky (2007) untersuchten russischsprechende und englischsprechende Testpersonen in ihrer Fähigkeit zwei Blautöne zu unterscheiden. Dabei zeigte sich, dass russischsprechende Personen die Farben schneller unterscheiden konnten, da sie in ihrer Sprache unterschiedlich kategorisiert werden. In einem Nachfolgeexperiment sollten die Probanden zusätzlich Zahlenreihen im Kopf behalten. Der vorherige Zusammenhang war nicht mehr feststellbar. Die Autoren erklären dies damit, dass mit der Denkaufgabe der Zugang zu sprachlichen Repräsentationen behindert wurde. Daraus kann man schliessen, dass Sprache selbst Wahrnehmungssysteme beeinflussen kann (Winawer et al., 2007).

Sind Informationen uneindeutig, schwierig oder die Inhalte abstrakt, neigen wir dazu, metaphorische Bezeichnungen zu verwenden (Boroditsky, 1999). So kommen zur Beschreibung von Zeitaspekten typischerweise räumliche Metaphern zum Zuge (z. B. «Die Zeit läuft davon»), da die-

In einem anderen Kontext wird diskutiert, inwiefern Sprache mit der Form sozialer Systeme zusammenhängt. So werden nach Judith Butler (1990, zit. nach Giddens, 2009, S. 95) Geschlechterrollen durch den gesellschaftlichen Diskurs geprägt und immer wieder neu geschaffen. «Geschlecht» ist für Butler somit keine feste Kategorie.

Nach der französischen und russischen Revolution wurde nicht nur die Gesellschaftsform, sondern auch die Sprache verändert: Das Siezen wurde abgeschafft, da dieses Klassen- und Machtdenken fördere (Bloom & Keil, 2001). Slobin (1996, zit. nach Bloom & Keil, 2001, S. 355) bemängelt, dass eine solche Unterscheidung bei jeder Unterhaltung zu einer Klassifizierung des Gegenübers zwingt. So wurde vorgeschrieben, dass nur noch *tu* respektive *ty* (ты) verwendet werden sollte. Daher richtete sich Robbespierre selbst an grössere Gruppen mit *tu*.



Bildquelle: Manuel Merkofer

se einfacher erfasst werden können (Boroditsky, 1999). Nun unterscheiden sich Englischsprachige und Chinesischsprachige jedoch in der Art der Metaphern, die sie wählen. Zwar können in beiden Sprachen die entsprechenden (räumlichen) Bezeichnungen für «vor» und «nach» zur Beschreibung der Zeit verwendet werden, im Mandarin werden hier jedoch zusätzlich die Bezeichnungen oben (*shang*) und unten (*xia*) verwendet (Boroditsky, 2001).

Analog zum Deutschen kann das Wort «auf» für räumliche Beschreibungen verwendet werden:
lǎohǔshàngshān -> 老虎上山: Der Tiger steigt auf den Berg.

Gleichzeitig kann das entsprechende Wort für «auf» auch verwendet werden, um Vergangenes anzuzeigen:
shàngnián -> 上年：das vorherige Jahr

Boroditsky (2001) stellte Versuchspersonen Aufgaben mit Zeitbezug (z. B.: «März kommt früher als April»). Das Experiment zeigt, dass die Mandarin Sprechenden im Gegensatz zu ihren englischsprachigen Kollegen bei vertikalem *Priming* die Aufgabe schneller lösten als bei horizontalem *Priming*. Dabei war das Versuchsmaterial in beiden Fällen auf Englisch. Dies deutet darauf hin, dass spezifische Denkweisen, welche durch eine bestimmte Sprache angewöhnt wurden, auch bei der Verwendung einer anderen Sprache weiter wirksam bleiben können. Somit scheint sich die Sprache auf das Denken selbst ausgewirkt zu haben (Boroditsky, 2001).

Ein weiterer Effekt zeigt sich bei zweisprachigen Kindern, welche Walisisch und Englisch beherrschen: Ellis und Hennelly (1980, zit. nach Bloom & Keil, 2001, S. 363) stellen fest, dass Kinder die gleichen Rechnungen in der englischen Sprache besser lösen konnten, als wenn sie das Walisische verwenden sollten. Dies wird mit den viel längeren Wörtern für die einzelnen Zahlen in der walisischen Sprache in Verbindung gebracht (Bloom & Keil, 2001). Genauer wird vermutet, dass die langen Ziffern einen Teil des Arbeitsgedächtnisses beanspruchen (Bloom & Keil, 2001).

Darüber hinaus ist ein enger Zusammenhang zwischen Sprache und kognitiver Entwicklung feststellbar. So existiert ein autobiographisches Gedächtnis erst ab drei Jahren und fällt somit mit der Entwicklung der Sprache zusammen (Bloom & Keil, 2001).

Auch die moderne Sprachphilosophie steht der Rolle der Sprache als Medium kritisch gegenüber. Als zentrale Figur gilt hier Ludwig Wittgenstein. Ihm gemäss beeinflusst Sprache unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit. Er stellte fest, dass Sätze und Wörter in der Regel mehrdeutig und wenig präzise sind, wodurch eine sprachbedingte Verwirrung entstehen kann. Beispielsweise ist es kaum möglich, eine abschliessende und allgemeingültige Definition für «Spiel» zu finden. Braucht es für ein Spiel zwei Personen oder genügt eine? Was ist ernst gemeint, was ist nur gespielt? In diesem Sinn wird Denken durch das zur Verfügung stehende sprachliche Repertoire eingeschränkt. Für Wittgenstein sind auch die zentralen Probleme der Erkenntnistheorie im Allgemeinen linguistisch bedingt. Deshalb sieht er die zentrale Aufgabe der Philosophie darin, Bedeutung und Sinn von Wörtern und Sätzen zu klären. Durch Wittgensteins Einfluss werden dadurch viele philosophische Sachfragen zu Fragen der philosophischen Sprache (Störig, 2006).

Zusammenfassend wird die Sapir-Whorf-Hypothese nur in einer abgeschwächten Form bestätigt. So scheint sich Sprache tatsächlich auf aussersprachliche kognitive Prozesse wie z. B. mathematische Beweisführung oder räumliche Vorstellung auszuwirken. Jedoch ist dieser Einfluss auf spezifische Aspekte der Kognition beschränkt und hat nicht einen ganzheitlichen bestimmenden Einfluss auf das Denken (Bloom & Keil, 2001). Ob und in welchem Masse man dieser Behauptung zu folgen habe, kann hier nicht abschliessend erläutert werden. Ich würde aber behaupten, dass man den Einfluss der Sprache auf das Denken durchaus selber feststellen kann, etwa wenn man genau beobachtet, wie man «etwas in Worte fasst» – oder wie es Hermann Hesse formuliert:

«Es wird immer gleich ein wenig anders, wenn man es ausspricht.» ■

Zum Weiterlesen

Eine knappe Übersicht über die Sprachphilosophie:

Störig, H. J. (2006). *Kleine Weltgeschichte der Philosophie.* Frankfurt a. M.: Fischer.

The talking cure?

Die Situation von Patientinnen und Patienten mit Hörschädigungen

«Die Stimme am Ohr verrät relativ schnell, in welcher Verfassung sich der anrufende Mensch befindet. Ist er wütend oder traurig, verzweifelt oder angsterfüllt, resigniert oder gar lebensmüde?» Dieses Zitat von Sophie, einer Mitarbeiterin der *Dargebotenen Hand,* zeigt, wie viel Information in der gesprochenen Sprache neben dem semantischen Inhalt enthalten ist – doch wie gestaltet sich die Kommunikation, wenn diese Anhaltspunkte entfallen?

Von Josefine Biskup

Psychotherapie ist in vielerlei Hinsicht auf die mündliche Sprachvermittlung ausgelegt. Die Haupttätigkeit von Therapierenden und deren Klientel ist die Verbalisierung intrapsychischen Geschehens. Insbesondere die Psychoanalyse stützt sich auf die verändernde Kraft des sprachlichen Austauschs. Das therapeutische Setting und das Aussprechen freier Assoziationen ermöglichen die gemeinsame Rekonstruktion und Reflexion von Empfindungen, Situationen und Beziehungen eines Patienten. Die gesprochene Sprache bildet somit einen wichtigen Zugang in die innere Welt des Analysanden. Die *Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten* (ASP) beispielsweise, betont in ihrer Definition von Psychotherapie die Wichtigkeit der therapeutischen Beziehung – aufgebaut wird diese hauptsächlich durch Gespräche. Wie aber funktioniert Psychotherapie bei Menschen, die Sprachklänge nicht produzieren und/oder nicht wahrnehmen können?

Spezifische Belastungen und höhere Vulnerabilität

Die Frühförderung von Kindern mit Hörbeeinträchtigung und deren Eltern ist ein weites biologisch-medizinisches wie auch pädagogisch-psychologisches Forschungsfeld. Der Grad der Einschränkung und die damit einhergehenden Belastungen variieren von leichtgradiger Schwerhörigkeit über Resthörigkeit bis zu absoluter Taubheit. Das Hörvermögen wird für das einzelne Ohr bestimmt, wobei nicht allein die Dezibelwerte eines Tonaudiogramms massgeblich sind, sondern auch das Wortverstehen im Hauptsprachfrequenzbereich. Zur Diagnostik wird vor allem der *Freiburger Sprachverständlichkeitstest* (Zahlen- und Einsilbertest) eingesetzt (Buschermöhle, 2011). Neben den Einschränkungen, die eine Hörminderung für den Betroffenen darstellen kann, wird generell die Situation der Eltern eines hörgeschädigten Kindes als besondere Schwierigkeit angesehen, wie Regina Leven (2003) in der Publikation *Gehörlose und Schwerhörige Menschen mit psychischen Störungen* beschreibt. Da die ersten Worte ausblieben, trete bei den Eltern nach der Lallphase eine Verunsicherung gegenüber dem verstummenden Kind auf (Seifert, 1970). Besonders hörenden Eltern falle es schwer, mit den emotionalen Belastungen wie Angst, Schuldgefühl und Trauer, umzugehen (Schlesinger, 1972). Die Probleme in der familiären Kommunikation können im ungünstigsten Fall bei den betroffenen Kindern zu einer kommunikationsvermeidenden Haltung oder gar zu einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung führen. Die von Leven zitierte Studie von Kammerer (1988) zeigt deutliche Unterschiede in der familiären Wahrnehmung von Kommunikationserfolg. Eltern neigen dazu, ihre Kinder zu überschätzen, während diese ihre Sende- und Empfangsmöglichkeiten gegenüber Hörenden als realistisch negativ einschätzen, was von ihnen jedoch mit zunehmendem Alter als gleichgültig erlebt wird. Trauer und Wut sind vor allem bei jüngeren Kindern festzustellen (Leven, 2003).

Hilfsangebote bei Hör- und Sprachstörungen

Zur Unterstützung von Eltern mit Kindern, die von Hörschädigung betroffen sind, bietet in Zürich das *Zentrum für Gehör und Sprache* (ZGSZ) eine psychologische Fachstelle APD (*Audiopädagogische Dienst*) mit Erstberatungsangebot und weiteren Leistungen an. Ein besonderer Fokus liegt zudem auf der Vermittlung von Sprache im Sinne einer natürlichen Lautsprache, früher Schriftsprache und *lautsprachbegleitenden Gebärden* (LBG) durch Kurse für Eltern und Kinder. Logopädische Beratung und Therapie, deren Fokus auf dem Spracherwerb und dem Vermeiden von Verständnisschwierigkeiten liegt, ist ein Aspekt der psychologisch-pädagogischen Arbeit. Ein weiteres Feld ist die psychologische Beratung und Psychotherapie für Personen mit Hörschädigung. Die Vermutung, dass vor allem erworbene Schwerhörigkeit oder Ertaubung

Deaf culture im Netz

Die *World Federation of the Deaf* (WFD) vertritt als NGO ungefähr 70 Millionen Menschen weltweit, davon etwa 80 Prozent in Entwicklungsländern, wo die Rechte und Anliegen von Betroffenen oftmals kaum berücksichtigt werden. Im akademischen Bereich bildet *Deaf Academics* eine Plattform mit jährlichen Kongressen und mit der Englisch/Gebärdensprachlich-bilingualen *Gallaudet University* in Washington DC besteht seit 1864 eine einzigartige Institution, die BA- und MA-Kurse in diversen Feldern anbietet. Neben Akademikern in vielen Bereichen existieren selbstverständlich auch Psychotherapeuten, die von Hörminderungen betroffen sind und somit beste Kenntnis und Erfahrung in Gebärdensprachlicher Therapie haben. Die Für eine bessere Verständigung mit medizinisch-therapeutischem Personal setzen sich im deutschsprachigen Raum beispielsweise der *Deutsche Gehörlosen-Bund e.V.,* wie auch der *Deutsche Schwerhörigenbund e.V.,* ein. In der Schweiz existiert mit dem *Schweizerischen Gehörlosenbund (SGB-FSS)* eine eigenständige Organisation. Daneben zeugen Seiten wie *taubenschlag.de*, *deafbase.de* oder *swissdeaf.ch* (*pro-audito.ch* für Menschen mit Hörproblemen) von einer lebendigen Szene, die durch entsprechende Öffentlichkeitsarbeit, wie beispielsweise die Aktion des Netzwerks der *Gehörlosen Stadtverbände* e.V. «Wir können alles, nur nicht hören», oder *deafslam.ch* als gebärdensprachliche Variante des poetry-slam, auch in der hörenden Welt zunehmend wahrgenommen wird.



Bildquelle: Josefine Biskup

eine psychosoziale Belastung darstellt, welcher Gehörlose nicht in gleichem Mass ausgesetzt sind, wurde von Richtberg (1980) in einer vergleichenden Studie bestätigt. Er bemerkt, dass Umweltorientierung und -anpassung eine höhere kognitive und affektive Beteiligung erfordern, was zu vorzeitiger Erschöpfung führen kann. Kommt es zu einer Steigerung des allgemeinen psychovegetativen Erregungsniveaus, so kann dies unter anderem zu pathologischem Ausmass an Ängstlichkeit, Selbstunsicherheit, Verstimmbarkeit, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit oder Sensitivität führen. Da Kommunikation bei vorhandenen Sprech- und Hörstörungen als stressreich empfunden wird, kommt es nicht selten zu einer Vermeidungshaltung. Richtberg (1993) stellt bei 60 Prozent der Studienteilnehmer als typische Folge- und Begleiterscheinungen Nervosität und psychovegetative Labilität fest, die zu Unsicherheit, verlorenem Selbstvertrauen, beeinträchtigten sozialen Kompetenzen und einem globalen Vertrauensverlust führen könne, was die Wahrscheinlichkeit einer chronisch-depressiven Verstimmung. Die ständige Belastung von Menschen mit Schwerhörigkeit, zwischen den beiden Gruppen der Gehörlosen und Hörenden zu stehen, könne zu einer erhöhten psychischen Labilität führen. Allerdings sind diese Befunde mit Bedacht auf den historischen Kontext zu verstehen – durch die stetige Entwicklung des Internets und der mobilen Kommunikationsmitteln seit den 90ern hat sich der Austausch in und zwischen den Interessensgruppen gewandelt (vgl. Kasten).

Mit Händen und Füssen

Die zentrale Herausforderung bildet die Sprachbarriere. Patienten können zu einem kurz und simpel gehaltenen Sprachstil neigen, daher ist es wichtig, sich mit Emotionen und Affekten sehr differenziert auseinanderzusetzen, um Missverständnisse auszuschliessen. Storytelling kann ein Weg sein, die Kommunikation zu fördern, da das Geschichtenerzählen als Entertainment in den gebärdenden Sprachen eine hohe Popularität geniesst. Da Augenkontakt und nonverbale Kommunikation äusserst hoch gewichtet werden, ist ein bewusster Einsatz von Mimik und Gestik ausschlaggebend für den Erfolg der Verständigung (vgl. Leven, 2003). Neben den genannten sprachlichen Aspekten ist ein profundes Verständnis für die Bedeutung der Hörminderung für den Betroffenen unerlässlich. Erfahrungen in der Kindheit, Entscheidungen von Eltern, ärztlichem Fachpersonal und Peers können das Selbstbild massgeblich beeinflusst haben. Die Abhängikeit von vermittelnden Personen, sowie eventuelle Diskriminierung oder Bevormundung können zu einer misstrauischen Haltung gegenüber Therapeuten und Ärzten führen. Zudem erzeugt der Einsatz eines Übersetzers eine Dreierkonstellation, die zu Allianzen zwischen den verschiedenen Parteien führen kann und somit die therapeutische Beziehung beeinflusst – im besten Falle auch positiv (Williams, 2004). Eine offene Metakommunikation über die Verhältnisse im Setting, die gegenseitigen Ansprüche und möglichen Verständigungsprobleme, sichert einen reflektierten Umgang mit den erhöhten Anforderungen.

Eine gemeinsame Sprache finden

Die Qualität des kommunikativen Austauschs ist für den Erfolg einer Therapie – ungeachtet dessen, ob die Methode lautsprachlich-erklärend, künstlerisch-gestaltend oder in schriftlicher Form erfolgt – zentral. Die Wahl des Kommunikationsmittels sollte den Wünschen und Erfordernissen der Klientels angepasst sein, also lautsprachlich, gebärdensprachlich (hier sind die zahlreichen Varianten zu beachten), schriftsprachlich oder nonverbal. Je nach Hintergrund des Therapeuten ist ein Dolmetscher hinzuzuziehen. Spezialisierte Therapeuten verfügen über Kenntnis in Gebärdensprache und bieten teilweise auch körperbasierte Therapien, Musik- oder Kunsttherapie an. Wer die Gebärdensprache erlernen will, findet in der Schweiz ein vielfältiges Angebot von Einsteigerkursen bis hin zum dreijährigen Studiengang in Gebärdensprachdolmetschen an der *Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik Zürich* (HfH). ■

Zum Weiterlesen

Leven, R. (2003). *Gehörlose und Schwerhörige Menschen mit Psychischen Störungen* (2. Aufl.). Hamburg: Verlag hörgeschädigter Kinder.

Williams, C. R. & Abeles, N. (2004). Issues and Implications of Deaf Culture in Therapy. *Professional Psychology: Research and Practice, 35*(6), 643–648.

Karriere-Booster Vitamin B

Ob bewusst oder unbewusst: Wir alle gestalten unsere soziale Umwelt. Wer karrieretechnisch hoch hinaus möchte, ist gut daran bedient, sein soziales Netzwerk bewusst aufzubauen und zu pflegen. Dies gilt besonders für karriereengagierte Frauen, denn oft leiden Frauen nicht nur an Eisenmangel, sondern auch an einem Mangel an Vitamin B.

Von Helen Boyer

Hast du in den letzten Wochen jemand Fremdes auf einer Party angesprochen? Hast du kürzlich Personen miteinander bekannt gemacht, die in irgendeiner Weise voneinander profitieren könnten? Hast du in letzter Zeit jemanden kontaktiert, um professionellen Rat einzuholen?
Wenn du diese Fragen alle mit ja beantworten kannst, dann verfügst du bereits über gute Voraussetzungen für erfolgreiches Networking.

Networking

Was aber ist mit «Networking» gemeint? In der Literatur gibt es hierzu verschiedene Definitionen. Vielen gemeinsam ist die Idee, dass Individuen sich zusammenschliessen, um durch Kooperation und durch Herstellung einer Vertrauensbeziehung gemeinsame Ressourcen für individuelle oder gemeinsame Ziele zu nutzen (Benz 1995; Johannes Weyer, 2000).
Umgangssprachlich wird oft von Vitamin B gesprochen. Wer in Zürich auf der Suche nach einer Wohnung ist, weiss, wie wichtig dieses sein kann. Aber nicht nur bei der Wohnungssuche, sondern auch auf der Karriereleiter hat Vitamin B entscheidende Wirkung. Dort werden nämlich oft hohe Posten auf Grund von persönlichen Bekanntschaften vergeben. An diesem Punkt stossen Frauen häufig an die sogenannte «gläserne Decke». Das heisst, dass sie trotz gleicher Qualifikationen doch nicht bis in die höchsten Ränge aufsteigen – ihre männlichen Kollegen hingegen schon. Networking wird deshalb besonders bei Frauen als einer der wichtigsten Voraussetzungen gesehen, um in die Kader-Positionen von Unternehmungen zu gelangen (vgl. Catalyst, 1999; Wellington & Catalyst, 2001).



Bildquelle: Helene Boyer

Der Begriff «Networking» gibt der Thematik eine moderne Note; doch die Idee, dass sich Menschen aus politischer, gesellschaftlicher oder wirtschaftlicher Motivation zusammenschliessen, besteht schon lange. Im Mittelalter bildeten sich Orden, später entstanden Zünfte und Studentenvereinigungen. Heute gibt es Gewerkschaften, Berufsverbände, Xing, Facebook und viele weitere Gruppierungen und Plattformen. Historisch gesehen waren diese Arten von Organisationen mehrheitlich Männerdomänen. Obwohl heute auch Frauen Zugang zu diversen Netzwerken haben, zeigt sich noch immer die Tendenz, dass Männer stärker von Networking profitieren als Frauen (Forret & Dougherty, 2004).

Geschlechterunterschiede und Erklärungsansätze

Warum vernetzen sich Männer mehr oder anders als Frauen? Eine mögliche Erklärung findet sich, wenn das Networking-Verhalten analog zur Freundschaftsentwicklung betrachtet wird. Da zeigt sich, dass Frauen tendenziell eher we-

nige, dafür intimere Beziehungen pflegen, in denen sie persönliche Themen bereden können. Männer dagegen finden oft Freunde über gemeinsame Interessen und Aktivitäten (Fehr, 2004; Sherrod, 1989, zit. nach Jonas et al., 2007).

> *«Knowledge exists in two forms: lifeless, stored in books, and alive in the consciousness of men. The second form of existence is after all the essential one; the first, indispensable as it may be, occupies only an inferior position.»* – Albert Einstein

Networking-Coach Scheddin (2005) sieht ebenfalls in der Sozialisation eine Erklärungsmöglichkeit für die Unterschiede im Networking-Verhalten. Knaben seien durch gemeinsame, oft sportliche Aktivitäten viel früher schon in grösseren Gruppen unterwegs. Für Männer sei zudem die Sympathie zum Gegenüber für eine Geschäftsabwicklung und für ein Zusammensitzen nach der Arbeit weniger ausschlaggebend als für Frauen. Scheddin beobachtet des Weiteren, dass Frauen nur zögerlich Angebote machen, um Rat fragen oder ihre Ideen preisgeben. Ausserdem liessen sich Männer mehr Zeit bei Networking-Situationen wie zum Beispiel bei einem gemeinsamen Apéro nach einer offiziellen Veranstaltung. Einen weiteren Erklärungsansatz sieht Seeg (2000) in der Tradition der «Old Boys Networks» (Vereinigung ehemaliger Schüler), die bei Männern eine breite Kontaktknüpfung etabliert und damit den beruflichen Fortschritt unterstützt und erleichtert hat. Solche Netzwerke können noch heute zum Effekt der gläsernen Decke beitragen, da sie dazu führen, dass macht- und statusbesetzte Positionen innerhalb des Netzwerks vergeben werden.

Ist dann doch eine Position durch Kontakte in Aussicht, zeigen sich Frauen zaghafter. Ihnen ist es laut Networking-Beraterin Haas (2007) oft wichtiger, einen Job auf Grund ihrer persönlichen Qualifikationen und Fähigkeiten zu erhalten, als durch Bekanntschaften. Das Hauptproblem sei, dass Frauen Netzwerke nicht aktiv für sich und ihre Interessen einsetzen. Frauen sollten sich mehr mit Personen verknüpfen, die für sie nützlich sein könnten, anstatt Sympathie als ausschliesslichen Faktor für Bekanntschaften zu verwenden. Haas empfiehlt, sich als Frau aktiver und breiter zu vernetzen und dies untereinander, wie auch innerhalb gemischter Netzwerke.

Networking ist eine längerfristige Investition und es wird empfohlen, Kontakte frühzeitig aufzubauen. Also nicht erst, wenn man akut Unterstützung benötigt oder sich den Kopf an der gläsernen Decke gestossen hat.

Wege, um der gläsernen Decke die Stirn zu bieten

Ist denn die Emanzipation am Netzwerkmarkt ungeachtet vorbeigezogen? Die Recherche im Internet zeigt: Frauen organisieren sich sehr wohl. Es gibt einige Frauennetzwerke in der Schweiz und weltweit noch viele mehr. Haas (2007) sieht in der Nutzung solcher bestehender Netzwerke ein grosses Potenzial, wenn die Bereitschaft besteht, sich für das Netzwerk zu engagieren. Doch beschreibt sie auch das Problem, dass viele Frauennetzwerke über einen Mangel an Nachwuchs klagen. Den Grund dafür sieht sie darin, dass die junge, weibliche Generation sich lieber im Einzelkämpferinnen-Modus durchschlägt und glaubt, ohne Hilfe von Aussen ans Ziel zu kommen.

Viele Institutionen haben die Wichtigkeit der Vernetzung erkannt und bieten Programme an, organisieren Anlässe oder unterstützen Projekte, die Vernetzungen fördern.

Beispiele für solche Bestrebungen finden sich auch an der Universität Zürich. Neben dem Professorinnen-Apéro, wurde nun jüngst auch das Projekt «Peer Monitoring» ins Leben gerufen. Monitoring wird von vielen Autorinnen und Autoren zusätzlich zu verschiedenen Netzwerken als Karriere-Booster genannt. Viele Frauennetzwerke bieten innerhalb ihrer Netzwerke Monitoring an. Darunter versteht man, dass eine oft ältere, erfahrene Person einer Anderen unterstützend und beratend zur Seite steht. Auch hier wird der Informationsaustausch betont. Beim Peer Monitoring geht es darum, dass Personen auf gleicher Ebene (peer) sich gegenseitig helfen und beraten (mehr dazu unter: http://www.gleichstellung.uzh.ch).

Studien haben bestätigt, dass die Bildung von Netzwerken ein wichtiger Faktor ist, um den Frauenanteil auf den oberen Stufen der Karriereleiter zu erhöhen (vgl. Dahlhoff, 2006). An der *Technischen Universität Braunschweig* wird zurzeit in der Studie «ProNet+» der Frage nachgegangen, wie sich Networking-Workshops und Karriere-Coaching auf die Laufbahn von Doktorandinnen technischer Fachrichtungen auswirken. Wir bleiben gespannt auf die Ergebnisse.

Fazit

Ungeachtet des Geschlechts: Networking bietet eine effiziente Art, Ideen und Ressourcen auszutauschen, durch das Wissen anderer seinen eigenen Horizont zu erweitern und anderen durch neuen Input weiterzuhelfen.

Auch wenn die Idee des berechnenden Knüpfens von Kontakten befremdend wirken kann, schadet es nicht, Augen und Ohren offen zu halten, um von anderen zu lernen und sich so selbst weiterzubringen. Wenn sich dabei auch noch ein Türchen für neue Möglichkeiten öffnet, umso besser.

In diesem Sinne: Gehet hin und vernetzet euch! Ran an das Vitamin B! ■

Zum Weiterlesen

Haas, M. (2007). *Was Männer tun und Frauen wissen müssen. Erfolg durch Networking.* Hamburg: Merus.

Scheddin, M. (2009). *Erfolgsstrategie Networking.* München: Allitera Verlag.

Soykan, D. (2009). *Frauen in Chefpositionen in den österreichischen Medien und welche Rolle Networking und Mentoring für den Aufstieg und Erfolg spielen – eine qualitative Untersuchung.* Diplomarbeit. Universität Wien. Online verfügbar http://othes.univie.ac.at/3479/

Kurze Wörter von grosser Bedeutung

Wir spiegeln andere nicht nur in unserem nonverbalen Verhalten, sondern auch im Sprachgebrauch. Unabsichtlich passen wir stets unseren Sprachstil an demjenigen unseres Gesprächspartners an. Die Stärke dieser Anpassung sagt nicht nur etwas über die Persönlichkeit der Sprechenden, sondern auch über ihre Beziehung aus.

Von Laura Basso

Sei es in einer Bar oder im Büro, wir passen uns unbeabsichtigt, und doch ständig, auf unterschiedlichste Weisen an unserem Gegenüber an. Automatisch übernehmen wir Gesten, und Mimik, die Stimmung oder auch die Körperhaltung anderer, was weder uns selbst, noch der Person, die wir imitieren, auffällt (Chartrand & van Baaren, 2009). Ganz nach dem englischen Sprichwort «monkey see, monkey do» ist der Mensch (wie alle Primaten) talentiert darin, seine Artgenossen absichtlich zu imitieren. Doch Chartrand und Bargh (1999) konnten zeigen, dass auch unbeabsichtigtes Nachahmen allgegenwärtig ist. Sie entdeckten, dass Versuchspersonen, ohne selbst etwas davon zu bemerken, häufiger ihren Fuss bewegen, wenn sie mit einem Konfidenten zusammenarbeiten, der ständig mit dem Fuss zappelt, und häufiger ihr Gesicht berühren, wenn ihr Interaktionspartner dies auch oft tut. Die Autoren bezeichnen diesen Impuls zur Verhaltenssynchronisation als «Chamäleon-Effekt», da der Mensch, ähnlich dem Chamäleon, das seine Farbe in Abhängigkeit der Umgebung wechselt, automatisch sein Verhalten der sozialen Umgebung anpasst. Lakin und Mitarbeitende (2003) betrachten den Chamäleon-Effekt als «social glue», der die Menschen miteinander verbindet und zusammenhält, denn einerseits erleichtert das Koordinieren des eigenen Verhaltens am Gegenüber die Interaktion, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass man sich gegenseitig versteht und mag, andererseits imitiert man sich in positiv erlebten Interaktionen und engen Beziehungen stärker.

Nebst der automatischen Übernahme von Gesichtsausdrücken, Emotionen und Verhaltensweisen passen wir uns auch verbal am Gegenüber an (Chartrand & van Baaren, 2009). Wir sprechen in einem anderen Stil mit unserem Vorgesetzen als mit unseren Freunden, anders mit einem kleinen Kind als mit einer alten Frau, wir variieren unsere Art zu sprechen ohne Anstrengung und der jeweiligen Situation entsprechend (Ireland & Pennebaker, 2010). Im Gespräch mit einer Person, die mit Akzent spricht, kann es vorkommen, dass man diesen selbst auch annimmt. Auch die Satzstruktur und die Sprechgeschwindigkeit übernehmen wir unabsichtlich vom Gesprächspartner (Chartrand & van Baaren, 2009).

Eine weitere Form der Synchronisierung des Sprachgebrauchs, die nicht nur vom Sprechenden, sondern auch von trainierten Beobachtern nicht erkannt wird, betrifft die Verwendung von Funktionswörtern (Ireland & Pennebaker, 2010). Unabhängig vom Inhalt eines Satzes dienen Funktionswörter als grammatikalische Stützen; es sind meist kürzere Wörter, die oft verwendet, aber unbewusst hervorgebracht werden (Ireland et al., 2011). Zu Funktionswörtern gehören unter anderem Pronomen, Artikel, Konjunktionen und Präpositionen. Obwohl es nur eine geringe Anzahl Funktionswörter gibt, machen sie dennoch über die Hälfte der verwendeten Wörter der Alltagssprache aus (Gonzales et al., 2010).

Beim Überhören eines Gesprächs dauert es eine Weile bis klar wird, von welchem «er» dort die Rede ist, denn Funktionswörter erfordern geteiltes soziales Wissen, um verstanden und verwendet zu werden (Ireland & Pennebaker, 2010). Funktionswörter stellen eine gemeinsame Verständnisbasis her, weshalb ihre Verwendung Informationen über die Beziehung der Gesprächspartner trägt. Beispielsweise sind Ehepaare, die öfter «wir» als «du» oder «ich» sagen, zufriedener mit ihrer Ehe (Seider et al., 2009). Im Gegensatz zu Nomen und Verben, die zu den Inhaltswörtern gehören und aufzeigen, *worüber* gesprochen wird, legen Funktionswörter dar, *wie* kommuniziert wird (Ireland & Pennebaker, 2010). Zudem ist der Gebrauch von Funktionswörtern im Vergleich zu den Inhaltswörtern stärker von der Persönlichkeit des Sprechenden und seinem momentanen Gefühlszustand abhängig.

Da Funktionswörter den Sprachstil einer Person bestimmen, kann das Ausmass bestimmt werden, wie stark zwei Menschen in einem Gespräch ihren Sprachstil unbewusst synchronisieren. Dies geschieht durch Häufigkeitsmessungen – gezählt wird, wie oft zwei Interaktanden ähnliche Funktionswörter verwenden. Dieses Mass wird als *Language Style Matching*, kurz LSM, bezeichnet. Obschon der Gebrauch von Funktionswörtern bei jeder Person von Gespräch zu Gespräch variiert,

Nietzsche als versehentlicher Plagiator

In Nietzsches Buch *Also sprach Zarathustra*, gibt es eine Passage, in der Zarathustra durch einen Vulkan hindurch die Hölle betritt, welche grosse Ähnlichkeit mit einer Passage aus Justinus Kerners *Blättern aus Prevost* aufweist. Nietzsche hatte Kerners Geschichte als Jugendlicher gelesen, und als er 20 Jahre später über Zarathustras Reise in die Hölle schreiben wollte, wurde die Erinnerung an diese Passage in ihm wieder wach. Er erkannte sie aber nicht als solche, sondern nahm die Erinnerung als eigene Idee wahr. Der Ablauf der Passage sowie einige Details stimmen mit dem Original überein, aber die verwendeten Inhaltswörter unterscheiden sich zwischen den beiden Texten, was Jung als Beweis ansah, dass das Plagiieren unabsichtlich geschehen war (Taylor, 1965, S. 1113). C. G. Jung erklärte es sich wie folgt: «[…] it is almost inconceivable that Nietzsche could have reawakened that old sequence of words by a voluntary act of evocation. The reappearance of old, long-forgotten impressions is, however, explicable in terms of the physiology of the brain. […] every impression leaves behind it some trace in the memory, no matter how fine. Under special conditions the re-emergence of old memory traces with photographic fidelity is by no means impossible.» (Jung, 1970, zit. nach Robertson, 2010, S. 73).

sind die interindividuellen Unterschiede dennoch über verschiedene Kontexte hinweg stabil (Ireland & Pennebaker, 2010). Die Verwendung von Funktionswörtern korreliert mit unterschiedlichen psychologischen Faktoren und ihre Erforschung gibt Einblick in die Denkweise eines Menschen. Die unbeabsichtigte Nachahmung des Sprachstils einer anderen Person geht mit der Übernahme ihrer Denkweise einher (Ireland & Pennebaker, 2010). LSM kann deshalb Ereignisse vorhersagen, die reziproke Verständigung voraussetzen, wie beispielsweise Gruppenkohäsion (Gonzales et al, 2010) oder den Erfolg bei Geiselverhandlungen (Taylor & Thomas, 2008).

Dass der eigene Sprachstil durch die Sprache, der man ausgesetzt ist, mitbestimmt wird, kann auch unerwünschte Folgen haben. So beeinflusst was wir lesen unsere Schreibweise, weil wir ungewollt und unbemerkt den Sprachstil gelesener Texte übernehmen (Ireland & Pennebaker, 2010). Unter «Kryptomnesie» oder auch «versehentliches Plagiat» versteht man das Phänomen, irrtümlicherweise Ideen, die von jemand anderem oder von einem selbst zu einem früheren Zeitpunkt hervorgebracht wurden, als neu und eigen wahrzunehmen. So kommt es, dass Menschen Sachen schreiben, deren Urheber zu sein sie überzeugt sind – in Wirklichkeit handelt es sich nur um eine Erinnerung an etwas, das sie einst gelesen haben (Brown & Halliday, 1991). Ein berühmter Fall von Kryptomnesie, der von C. G. Jung entdeckt und beschrieben wurde, betrifft eine Passage aus Nietzsches *Also sprach Zarathustra*, die einer Geschichte entstammt, die Nietzsche als Jugendlicher gelesen hatte (Taylor, 1965). Da man LSM nicht bewusst kontrollieren kann, lässt sich auch Kryptomnesie bewusst nicht verhindern (Ireland & Pennebaker).

In einer Studie von Ireland und Kollegen (2011) waren die Personen mit hohem LSM-Wert in einem ersten Speed-Dating Gespräch eher daran interessiert, sich näher kennenzulernen, als Speed-Dating Paare, die ihren Sprachstil nicht synchronisierten. Gleicht man die Art und Weise, wie man spricht, am Gesprächspartner an, erleichtert dies die Verständigung. Es liegt nahe, dass wir gewillt sind, Menschen zu verstehen, zu denen wir uns


Bildquelle: Laura Basso

angezogen fühlen, und deshalb ihren Sprachstil stärker übernehmen. In einer zweiten Studie konnten die Autoren zeigen, dass sich mittels LSM auch die Beziehungsstabilität von Liebespaaren vorhersagen lässt. Paare mit überdurchschnittlich stark synchronisiertem Gebrauch von Funktionswörtern waren mit grösserer Wahrscheinlichkeit nach drei Monaten noch zusammen, als Paare mit tieferen LSM-Werten.

Auch Veränderungen der Beziehungsqualität widerspiegeln sich im LSM-Mass. Das Ehepaar Elizabeth Barrett und Robert Browning, beides bekannte Dichter des 19. Jahrhunderts, weist in seinem Briefwechsel zu denen Zeiten hohe LSM Werte auf, als beide glücklich waren und sich in ähnlichem Gesundheits- und Gefühlszustand befanden. In disharmonischen und schwierigen Zeiten war ihr Sprachgebrauch deutlich weniger synchronisiert (Ireland & Pennebaker, 2010). Dass sich auch die psychische und gesundheitliche Verfassung auf LSM auswirken, zeigt, dass es wie die meisten sozialpsychologischen Phänomene sowohl durch personenbezogene als auch situationsbezogene Faktoren beeinflusst wird (Ireland & Pennebaker, 2010).

Zwei Personen, die sich gegenseitig Aufmerksamkeit schenken und gewillt sind, den anderen zu verstehen, werden unabsichtlich ihre Sprechweise aneinander anpassen (Ireland & Pennebaker, 2010). Die ähnliche Verwendung von Funktionswörtern hilft zur Herstellung einer gemeinsamen Verständnisbasis, wodurch es einfacher wird, die Denkweise des anderen zu übernehmen, was wiederum begünstigt, dass man sich mag. Umgekehrt schlägt sich gegenseitiges Mögen und Verstehen in der Sprache nieder, die man verwendet, und kann durch den veränderten Gebrauch von Funktionswörtern erfasst werden. Der unbewussten verbalen Anpassung am Gegenüber kommen also die gleichen sozialen Funktionen zu, wie der nonverbalen, und im Wesentlichen widerspiegelt Language Style Matching interpersonelle Harmonie. ■

Zum Weiterlesen

Ireland, M. E., Slatcher, R. B., Eastwick, P. W., Scissors, L. E., Finkel, E. J. & Pennebaker, J. W. (2011). Language Style Matching Predicts Relationship Initiation and Stability. *Psychological Science, 22*(1), 39–44.

Taylor, F. K. (1965). Cryptomnesia and Plagiarism. *British Journal of Psychiatry, 111*, 1111–1118.

Feeling bad about being sad – eine Kritik am positiven Denken

«Du musst positiv sein!» verkünden zahlreiche selbsternannte Berufsoptimisten. Das positive Denken ist in westlichen Kulturen mittlerweile zur Norm geworden und wird sogar als Allweltheilmittel angepriesen. Doch der Optimismus hat auch Schattenseiten – er kann sogar dazu führen, dass man sich schlechter fühlt als zuvor.

Von Nadine Torresan

In individualistischen Kulturen ist zweifellos das positive Denken die Emotionsnorm (vgl. Kasten) schlechthin geworden (Brock et al., 2012). Es gibt kaum ein Problem, für das positives Denken keine Lösung verspricht (Ehrenreich, 2009). Sie wollen abnehmen? Dann müssen Sie es sich nur ganz fest vornehmen! Sie sind auf Partnersuche? Keinesfalls dürfen Sie eine negative Haltung haben, denn nichts ist abstossender als das. Sie brauchen Geld? Mit positivem Denken können Sie Geld magisch anziehen! Vertreterinnen und Vertreter des positiven Denkens machen das gefährliche Versprechen, jedes Problem anhand einer simplen Einstellungsänderung lösen zu können (Blask et al., 2009). Finden sich obsessiv positiv Denkende mit Misserfolg konfrontiert, wird weder die Methode kritisch hinterfragt, noch werden praktische Gegebenheiten mitberücksichtigt: Man hatte einfach nicht die richtige Einstellung (Ehrenreich, 2009). Doch nur weil man Probleme ignoriert, verschwinden sie nicht plötzlich (Blask et al., 2009). Täglich wird uns der Wert positiver Emotionen durch Werbung und Kampagnen vermittelt. Das Streben nach Glück wird betont. Gleichzeitig werden gewöhnliche negative Affekte pathologisiert und gescholten, als wäre Jammern schlecht für die Gesundheit (Brock et al., 2012). Zwar gibt es einige Studien, welche die Wirksamkeit des positiven Denkens bestätigen, aber in manchen Fällen schadet positives Denken eher, als dass es nützt. Eine gängige Methode des positiven Denkens ist die Zielvisualisierung: Man stellt sich lebhaft vor, wie es wohl wäre, ein sich gestecktes Ziel zu erreichen. Solche Phantasien aber können auf Menschen mit hoher Furcht vor Misserfolg einschüchternd wirken, anstatt sie zu motivieren. Die Methode der Zielvisualisierung muss dem jeweiligen Persönlichkeitstyp angepasst werden, damit sie die Produktivität steigern kann (Tenzer, 2009).

Was sind Emotionsnormen?
Emotionen sind ein soziales Phänomen. Sie werden im sozialen Kontext erlebt und geäussert und haben soziale Konsequenzen. Menschen haben Glaubenssätze darüber, wie akzeptabel es ist, gewisse Gefühle zu erleben oder auszudrücken. Beispielsweise wäre es völlig unangebracht, während einer Beerdigung gut gelaunt zu sein und zu lachen (Heise & Calhan, 1995). Emotionsnormen geben für verschiedene Situationen die Angemessenheit der Art, Dauer und der Intensität von Gefühlen vor (Brock et al., 2012).

Diktatur des positiven Denkens

Doch woher stammt diese Omnipräsenz des positiven Denkens? Erklärt wird dessen Entstehung mit Bezug auf den Calvinismus, der früher vor allem im angloamerikanischen Raum verbreitet war und in den USA an der Bildung einer «sozialen Depression» mitwirkte. Der Glaube an einen unbarmherzigen Gott und die Notwendigkeit einer reinen Seele, um in den Himmel zu kommen, führte die Gläubigen dazu, ein strenges Leben zu führen. Tagtäglich bestand der Druck, die eigenen Sünden aufzuspüren und darauf zu hoffen, noch eine Chance auf Vergebung zu haben. Um dem entgegenzuwirken, wurde von einer neugeistigen Bewegung als Antwort das positive Denken «erfunden». Doch die Nation konnte nicht aufatmen – anstatt ständig nach der Sünde zu suchen, um sie zu umgehen, galt es nun, jegliche negative Gedanken zu vernichten. Die ständige Arbeit am Selbst wurde beibehalten.

Synonyme für das positive Denken sind «neues Denken», «richtiges Denken», «mentaler Positivismus» oder «Kraftdenken». Diese Methoden werden von selbsternannten «Motivationstrainern» propagiert (Ehrenreich, 2009). Was viele nicht ahnen können ist, dass positives Denken manchmal mehr schadet, als Hilfe zu verschaffen (Tenzer, 2009). Auf den ersten Blick könnte man meinen, das positive Denken mache umso glücklicher, je konsequenter es vom Individuum verfolgt wird (Mauss et al., 2011). Doch das positive Denken ist zum Zwang geworden, und genau hier liegt das Problem. Denn wenn Menschen annehmen, man erwarte von ihnen, gewisse Gefühle nicht zu haben, verstärkt dies eben jene unerwünschten Gefühle (Brock et al., 2012). Die Anforderung, sich glücklich zu fühlen, hat also einen gegenteiligen Effekt. Dies basiert auf der negativen Selbsteinschätzung, die daraus resultiert, dass wir uns nicht rund um die Uhr gut fühlen können. Die Forderung des positiven Denkens gibt eine Norm vor, die unmöglich einhaltbar ist, heutzutage jedoch so allgegenwärtig ist, dass man ihr nicht aus dem Weg gehen kann. Fühlt man sich trotz allen positiven Bemühungen mal schlecht, entsteht das Gefühl, versagt zu haben. Diese negative Selbstreflexion fördert abschätzige Gedanken über sich selbst, was das Wohlbefinden deutlich vermindert. Auf der anderen Seite zeigen Studien, dass negative Gefühle geschwächt werden, wenn die Norm kommuniziert, dass es in Ordnung ist, sich auch mal schlecht zu fühlen (Brock et al., 2012).

Die Theorie der ironischen mentalen Kontrolle

Verdrängung und Vermeidung sind Mechanismen, die den negativen Effekt der vorherrschenden Emotionsnormen möglicherweise erklären (Brock et al., 2012). Eine weitere Theorie, die den paradoxen Effekt der Emotionsnormen erklärt, ist die Theorie der *ironischen mentalen Kontrolle*, welche von Wegner (1994) stammt. Emotionsregulation beschreibt den Vorgang des Intensivierens, Dämpfens oder Erhaltens von Emotionen, je nach dem, was für ein Ziel das Individuum verfolgt. Die Theorie der ironischen mentalen Kontrolle beschreibt, wie der Versuch,


Bildquelle: Adrian Oesch

Der Blick durch die rosarote Brille.

negative Emotionen zu unterdrücken, bei Personen mit klinischem Level negativen Affekts paradoxerweise zu noch mehr negativen Gefühlen führt. Jede Bemühung, eine Emotion zu unterdrücken, wird von der Sorge begleitet, diese könnte trotzdem wieder auftauchen. Deshalb gibt es neben dem ursprünglichen Regulationsprozess noch einen Monitorprozess. Der Regulationsprozess versucht dem unerwünschten Gefühl entgegenzuwirken, indem beispielsweise positive Erinnerungen gesucht werden. Der Monitorprozess überprüft, inwiefern dies funktioniert und wie viel Bewusstsein über die unerwünschte Emotion noch vorhanden ist. Die Existenz dieses Monitorprozesses führt jedoch dazu, dass das unerwünschte Gefühl noch verfügbar bleibt, denn der Monitorprozess verwendet ebendieses Gefühl als Referenzpunkt. Normalerweise ist der Regulationsprozess effektiver als der Monitorprozess, und die unerwünschten Emotionen können erfolgreich unterdrückt werden. In Situationen mit erhöhten kognitiven Belastungen aber wirken diese Belastungen als Einschränkung für den Regulationsprozess. So erhält der Monitorprozess die unerwünschten Inhalte im Bewusstsein. Im Falle eines klinischen Levels an negativem Affekt wirkt dieser Affekt selbst als kognitive Belastung, so dass keine mentalen Ressourcen für den Regulationsprozess übrig bleiben. Entsprechend wird die unerwünschte Emotion verstärkt. Emotionsregulation kann deshalb in manchen Fällen schädliche emotionale und kognitive Konsequenzen haben. Depressive Patienten darüber zu informieren, dass sie ihre negativen Gefühle zulassen sollen, führt zu einem Nachlass der Symptome (Yiend et al., 2009).

Auch negative Gefühle sind substanziell

Der Gute-Laune-Terrorismus führt zu Selbstüberforderung und Entfremdung vom eigenen Ich. In ihrem äusserst lesenswerten Buch «Smile or die» schreibt Barbara Ehrenreich (2009): «Das Glas halb voll zu sehen, selbst wenn es zerbrochen auf dem Boden liegt» macht auf Dauer keinen Sinn. Negative Gefühle haben durchaus ihren Nutzen. Sie tragen eine wichtige Alarmfunktion und zeigen an, wann Handlungsbedarf besteht. Negative Gefühle warnen die Menschen, wenn sie im Begriff sind, ihre eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte zu übergehen oder wenn sie sich der Belastungsgrenze nähern. So tragen negative Gefühle zur Psychohygiene bei. Es gibt Situationen, bei denen schlechte Laune erlaubt ist, etwa bei einem Verlust, wo Gefühle der Trauer die Relevanz des Verlustes vergegenwärtigen und den Verarbeitungsprozess ermöglichen. Auch Kränkungen, die Teile der eigenen Person berühren, führen oft zu schwer aushaltbaren Gefühlen. Diese einfach zu umgehen wäre schade, denn sie bieten Wachstumspotenzial. Unangenehm ist es im Leben immer wieder, aber: Bei Ärger sollte man ruhig mal jammern dürfen, das hilft (Blask, 2009).

Zum Weiterlesen

Blask, F. (2009). *Richtig jammern – dem Fluch des positiven Denkens entkommen.* Suite101. Online verfügbar http://suite101.de/article/richtig-jammern-a62578

Brock, B., Hornsey, M. J., Koval, P., Kuppens, P., Park, J. & Uchida, Y. (2012). Feeling bad about being sad: The role of social expectancies in amplifying negative mood. *Emotion, 12,* 69–80.

Ehrenreich, B. (2009). *Smile or die: How positive thinking fooled America and the world.* London: Granta Publications.

Heise, D. R. & Calhan, C. (1995). Emotion norms in interpersonal events. *Social Psychology Quarterly, 58,* 223–240.

Mauss, I. B., Anderson, C. L., Savino, N. S., & Tamir, M. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion, 11,* 807–815

Tenzer, E. (2009). *Think negative!* Frankfurter Allgemeine Zeitung. Online verfügbar http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/psychologie-des-erfolgs-think-vnegative-1757106.html

Homophobie ist schwul

***«Das ist so was von schwul!»*, höre ich meinen homosexuellen Freund sagen, währenddessen er auf ein Kleidungsstück zeigt. Es ist offensichtlich keine homophob-diskriminierende Bemerkung und dennoch fungiert das Wort «schwul» als negative Tradierung. Es scheint eine Abkoppelung zwischen schwul im Sinne von homosexuell und schwul als Invektive zu bestehen. Woher kommt die negative Konnotation der männlichen Homosexualität? Und warum wird eine missfallende Begebenheit nicht auch «so was von lesbisch» genannt?**

Von Fabienne Meier

«Obwohl die Heterogenität der Sexualität zunehmend akzeptiert wird [...], wird die Sprache im Bereich der Sexualität häufig noch immer einer Normierung unterworfen» (Schimpf, 2001, S. 68). In diesem Artikel soll zuerst das Ungleichgewicht der Bezeichnungen von weiblicher und männlicher Homosexualität aufgezeigt werden. Danach wird die Bedeutung von Schimpfworten besprochen, um daraufhin die genuinen Tradierungen der gleichgeschlechtlichen Liebe des jeweiligen Geschlechts zu diskutieren.

Sprachgebrauch

Das *Illustrierte Lexikon der deutschen Umgangssprache* enthält 17 Worte mit der Silbe «schwul». Diese reichen von «Schwulenlokal» über «Schwuletto» bis hin zu «Schwulogie» (Küpper, 1984). Blättert man zum Buchstaben «L» findet sich kein einziges umgangssprachliches Wort, welches «lesbisch» auch nur ansatzweise behandeln würde. Ähnlich sieht es in Herbert Pfeiffers (1997) *Das grosse Schimpfwörterbuch* aus. Neben «Schwuchtel» und «Schwuler» finden sich noch eine Reihe weitere als «abfällig für einen Homosexuellen» bezeichnete Expressionen (Pfeiffer, 1997, S. 391). Auch Jody Skinner, der Verfasser des ersten Wörterbuchs für das Homosexuelle führt diesen Unterschied an (2001). Offensichtlich bewegt die männliche Homosexualität unsere Gesellschaft mehr als deren weibliches Pendant. Die Analyse von Bezeichnungen und Beschimpfungen ist insofern sinnvoll und aufschlussreich, als dass sie nicht nur einen Spiegel für die Eigenschaften einer Randgruppe bilden, sondern auch ein Bild der Gesellschaft selbst zeichnen (Skinner, 2001). Unsere Art und Weise, wie wir uns äussern und die damit intendierte oder empfundene Kränkung (re)produzieren gesellschaftliche Normvorstellungen (Hornscheidt, 2011).

Diskriminierung im grossen Rahmen

Um das Wort «schwul» und dessen negative Konnotation genauer zu betrachten, wird nun auf das sprachwissenschaftliche Konzept der Pejorisierung Bezug genommen. Durch dieses konstruktivistisch-strukturelle Konzept können sprachliche Handlungen als Diskriminierung erkannt werden, die in einer Gesellschaft als neutrale Beschreibungen – den Normvorstellungen entsprechend – genutzt werden (Hornscheidt, 2011). Dies ist für den vorliegenden Artikel insofern bedeutsam, als dass das ehemals als Beleidigung intendierte Wort «schwul» in der Gegenwart von der bezeichneten Minderheit als völlig legitime Selbstbezeichnung benutzt wird. Versuchen wir dieses Konzept an einem Beispiel zu erläutern: Wird ein heterosexueller Mann als «Schwuler» bezeichnet, so ist das eine Pejorisierung in dem Sinne, als dass die Abweichung von der männlichen Norm als nicht wünschenswert verstanden wird. In diesem Beispiel besteht aber keine Pejorisierung gegenüber dem angesprochenen heterosexuellen Mann, sondern gegenüber der als schwul bezeichneten sozialen Gruppe. In der Interpretation dieses Beispiels zeigt sich der grundlegende Unterschied dieses Konzeptes im Vergleich zur (juristischen) Definition von Beschimpfungen. Es geht nicht ausschliesslich um die emotionale Reaktion bzw. Kränkung der angesprochenen Person auf die Ansprache, sondern das Blickfeld wird erweitert, in dem auch die «Wechselwirkung mit über sprachliche Kategorisierung hergestellte Personengruppen» und der daraus entwickelten strukturellen diskriminierenden Vorstellungen über diese Gruppen, sowie deren Wahrnehmung miteingeschlossen wird (Hornscheidt, 2011, S. 17–18). «Das ist schwul» kann also diskriminierend sein, ohne dass sich ein Homosexueller durch diese Bezeichnung direkt gekränkt fühlt. Anders gesagt: Das Pejorisierungskonzept betrachtet Diskriminierung als «sozial strukturierendes Phänomen und nicht bloss individuell zugefügte [...] Kränkung» (Hornscheidt, 2011, S. 32). Bezeichnet jemand also einen Song, ein Möbelstück, die Farbe einer Hose oder ein lästiges Erlebnis als «schwul», ohne dass sich ein beisitzender Homosexueller beleidigt fühlt, trägt derjenige dennoch zur konventionalisierten Pejorisierung und Reproduktion hegemonialer Konzeptualisierung bei.

Anfangs wurde erwähnt, dass es kaum Schimpfworte mit dem Zusatz «Lesbe» oder «lesbisch» gibt und die weibliche Form der gleichgeschlechtlichen Liebe im Allgemeinen weniger offen ausgetragene Abwertung zu erfahren scheint als die männliche. Auch dieser Tatbestand verweist auf Diskriminierung. Wenn in Texten und anderen Beiträgen von «homosexuell» gesprochen wird, wird dieser Begriff im weiteren Verlauf meist durch «schwul» ersetzt. Die androzentrische Verwendung des Wortes «homosexuell» ist ein typisches Beispiel für eine «Ent_Erwähnung» (Hornscheidt, 2011, S. 24). Denn öffentlicher Diskurs, wie negativ getönt dieser auch sein mag, setzt voraus, dass die diskriminierte Gruppe zur Sprache kommt. Daher ist eine andere Form von Diskriminierung die «Nicht_Bennenung» oder «Ent_Erwähnung». Durch die weitaus grössere Brisanz, die der Thematik der männlichen gleichgeschlechtlichen Liebe in Öffentlichkeit, Medien und Politik zukommt, widerfährt dieser zwar oftmals harschere Kritik und grössere Ablehnung, dennoch wird sie dadurch bereits «Teil expliziter Benennungspraktiken», sozial intelligibel und wahrnehmbar.

Warum ist Homophobie schwul?

Kommen wir zu den Erklärungsansätzen. Diese müssen aus zwei Perspektiven angegangen werden, denn «die Bewertung von Homosexualität



Bildquelle: Chrys Zumstein/chryszumstein.ch

[...] hängt zusammen mit einer generellen Bewertung menschlicher Sexualität und der Rollen von Mann und Frau» (Dunde, 1990). Daher fokussiere ich im Folgenden die Unterschiede der Beschreibungen von Homosexualität beider Geschlechter. Auf Erklärungen der Abneigung gegen Homosexualität sui generis wird in diesem Rahmen verzichtet.

Beginnen wir mit der «schwulen Homophobie». In einem ersten Schritt kann man die Wortherkunft analysieren. Im Gegensatz zur Bezeichnung «lesbisch», welche von der auf der griechischen Insel Lesbos lebenden und Frauen besingenden Dichterin Sappho herrührt, ist «schwul» schon in seiner Ursprungsbedeutung negativ konnotiert. Es bedeutet ursprünglich schwül und bezeichnet einen heissen, bedrückenden Zustand, metaphorisch auch als «auf heissem Boden stehen» beschrieben. Wahrscheinlich wurde es au Grund der einschlägigen Atmosphäre der Lokale, in denen sich schwule Männer trafen, auf diese übertragen (Küpper, 1984, S. 2604). Zweitens greife ich die Assoziation mit AIDS auf. Wegen des grösseren Ansteckungsrisikos bei rektalem Geschlechtsverkehr wurde vor allem während der 80er Jahre der HI-Virus mit dem Namen «Schwulenseuche» besetzt. Auch heute dürfen männliche Homosexuelle kein Blut spenden, frauenliebende Frauen hingegen schon. Die Vermutung liegt nahe, dass dieser Umstand mit einer stärkeren negativen Tradierung männlicher Homosexualität zusammenhängt (Dunde, 1990).

Letztlich ist die Rolle des Androzentrismus der westlichen Kultur anzusprechen. Männer standen bereits zu Paulus Zeiten im Zentrum der abendländischen Gesellschaft und damit auch deren Sexualität. Währenddessen wurde der Frau – trotz ihrer biblischen Rolle als fleischliche Verführerin – im realen Leben jegliche sexuelle Aggressivität abgesprochen (Peters, 2001). Auch heute machen sich noch Überbleibsel der patriarchischen Gesinnung in der Wissenschaft bemerkbar: «Sexuologische Forschung wurde in der Regel von Männern an Männern betrieben. Daher ist die Literatur zur Lesbizität schmal und sexuologisch wenig aussagekräftig» (Skinner, 2001, S. 214).

Weibliche Homosexualität im Kontrast

Mit Einbezug der christlichen Lehre sind wir bereits in die Thematik der weiblichen Homosexualität und deren Tradierung eingetaucht. Nach dem Kult der asexuellen Frauenfreundschaften Mitte des 19. Jahrhunderts fand ein einschneidender Gesinnungswechsel der westlichen Gesellschaft statt. Die weibliche Homosexualität wurde sexualisiert. Der Wandel war drastisch, denn von nun an stand lesbischer Sex im Mittelpunkt der Diskussion, wo zuvor noch nicht einmal eine Triebhaftigkeit angenommen wurde. Vor allem in den letzten Jahrzehnten nahm die Darstellung lesbischer Liebe vornehmlich einen «subtil unterhaltenden, voyeuristischen» Charakter an. Darüber hinaus existierten lesbische Frauen nicht in der öffentlichen Wahrnehmung. «Lesbisch sein wird in Erotikmagazinen als moderner Trend dargestellt, sexy, reizvoll, exotisch in seiner Art, in keiner Weise aber gesellschaftliche Prämissen in Frage stellend» (Peters, 2001, S. 205). Eine weitere Parallele ist wichtig zum Verständnis der «Ent-Erwähnung» der Lesbizität, nämlich die zur ersten und zweiten Frauenbewegung. Nicht nur, dass die Pathologisierung der weiblichen Homosexualität den Gegnern der Emanzipation sehr gelegen kam, auch die feministisch aktiven heterosexuellen Frauen entwickelten eine Homophobie, um der Glaubwürdigkeit ihrer eigenen politischen und gesellschaftlichen Interessen Willen (Peters, 2001). Somit wurde und wird bis heute versucht, die lesbische Liebe tunlichst aus dem öffentlichen Diskurs zu verbannen und auf ihren sexuellen Reiz zu reduzieren. Die Homophobie hingegen blieb und findet bis heute Einzug in den alltäglichen Sprachgebrauch. ■

Zum Weiterlesen

Hoberg, R. (Hg.). (2001) *Sprache – Erotik – Sexualität.* Berlin: Erich Schmidt.

Küpper, H. (1984). *Illustrierters Lexikon der deutschen Umgangssprache. In 8 Bänden.* Stuttgart: Klett.

Pfeiffer, H. (1997). *Das grosse Schimpfwörterbuch. Über 10.000 Schimpf-, Spott-, und Neckwörter zur Bezeichnung von Personen.* Frankfurt a. M.: Eichborn Verlag.

Meine ersten sechs Monate als Psychotherapeut: Impressionen

Nach Abschluss des Studiums an der Universität Bern begann der Autor im Januar dieses Jahres eine tiefenpsychologisch fundierte Therapieausbildung in Heidelberg und trat im März für sechs Monate seine erste Stelle als Psychotherapeut an. Auf der tiefenpsychologisch ausgerichteten Psychosomatischen Station eines Allgemeinkrankenhauses in Bruchsal begleitete er drei bis fünf stationäre Patienten, mit denen er zweimal wöchentlich ein fünfzig-minütiges Gespräch führte. Im Artikel beschreibt er Impressionen und sein Ringen mit einem wunderlichen Beruf.

Von Georg-Moritz Puhlmann

Am ersten Tag ihrer Weiterbildung in Heidelberg tranken die Teilnehmenden mit den Leitern Sekt und erzählten nacheinander, wie sie zum Wunsch gekommen waren, Psychotherapeut werden zu wollen. Als ich an der Reihe war, sprach ich davon, dass ich Psychotherapie für einen einzigartigen Ort hielte, an dem Dinge angeschaut, nachgefühlt und ausgesprochen werden könnten, die ansonsten tabuisiert würden und sich ihren Weg in einsam ertragenen Symptomen bahnen müssten. Ein Ort, wo Konflikte durchgearbeitet und nicht harmonisiert würden, wo scheinbar Irriges auf eine Intention, einen sinnvollen Plan zurückgeführt werde, um so freigelegt und auf eine neue Art entfaltet zu werden. Psychotherapie als eine umfassend gelebte Auseinandersetzung mit den verinnerlichten Philosophien der Patienten, die in der therapeutischen Begegnung erlebbar würden und reflektiert werden könnten, so wie es modellhaft in Yaloms *Und Nietzsche weinte* beschrieben sei. Ich erzählte von meinen eigenen Eltern, die sich intellektuell bekriegt hätten und sprach von meiner Begeisterung, nun stattdessen meinen Grips dafür nutzen zu lernen, Menschen freier werden zu lassen. Einen kräftigen Schluck nehmend schloss ich damit, dass ich «wahnsinnig gespannt» auf den Beginn der praktischen Tätigkeit sei: «Endlich geht es los!»

Ich sitze vor dem Schreibtisch in meinem Zimmer. Heute habe ich die dritte Therapiestunde mit meiner ersten Patientin abgeschlossen. Durch das offene Fenster schallt zunehmend lauter werdend Rotorenlärm. Ich stehe vom Schreibtisch auf und trete ans Fenster. Da taucht der Notarzt-Helikopter auf. Noch einmal dreht das Gefährt in der Luft, bevor es auf dem Dach des von mir aus gesehen gegenüberliegenden Klinikflügels aufsetzt. Noch während der Propeller rotiert, tritt ein Mann in rot-weissem Notarztanzug heraus, setzt sich seinen Helm ab, klemmt ihn sich unter die Schulter und nimmt einen Schluck aus einer Wasserfalsche. Sein Kollege, der Pilot, folgt ihm jetzt nach. Ich sehe noch, wie der Pilot dem anderen auf die Schulter klopft, als beide im Klinikgebäude verschwinden.

Wenn ich in den ersten Wochen meiner Tätigkeit am Fenster in meinem Zimmerchen im obersten Stock des Bruchsaler Klinikums stand und dem Rettungshelikopter hinterherblickte, kam es vor, dass ich dachte, ich hätte doch besser einen anderen Beruf gewählt. Einen Beruf mit eindeutigem Auftrag, in dem ein Handgriff dem anderen folgte, wo ich abspulen könnte, was ich gelernt hätte. Wo klare Verhältnisse herrschten. Wo ich mir einer Professionalität sicher wäre, die ich häufig nicht empfand. Regelmässig war ich verwirrt von dem, was ich in meinem neuen Beruf erlebte.

Freitag Vormittag, fünf Minuten vor Schluss der Sitzung. Die Patientin hat gerade in abgeklärtem Ton, nahezu scherzhaft-lapidar, von ihrer Vergangenheit erzählt, und dabei einen schlagenden Grossvater und einen sie verfolgenden Ex-Mann wieder aufleben lassen. Im Anschluss darauf hat sie zum ersten Mal Schwierigkeiten in der Beziehung zu ihrem jetzigen Ehemann angedeutet, der bisher nur als ihr Beschützer und Rückhalt dargestellt wurde. Ich vereinbare mit ihr, das Thema in der nächsten Sitzung wieder aufzugreifen. Nun möchte ich noch kurz das kommende Wochenende, an dem die Patientinnen und Patienten für eine sogenannte Belastungserprobung über das Wochenende die Station verlassen, ansprechen. Ich setze an, da verändert sich plötzlich ihr Gesichtsausdruck. Sie starrt auf etwas an der Wand, oberhalb des Tischchens zwischen uns und wendet sich dann mit grossen Augen an mich: «Herr Puhlmann, wir können so nicht weitermachen. Da oben ist eine Spinne und ich fürchte mich vor Spinnen. Entweder Sie entfernen sie oder wir müssen abbrechen.» Ich taxiere mit meinem Blick die Wand, kann nichts erkennen, aja dort, ein dünnbeiniger Weberknecht. ‹Schüre keine Illusionen, Moritz, Du kannst nicht ihr Retter sein!› – ‹Und doch: Ihr Anliegen ist legitim! Eine Spinne gehört nicht in ein Therapiezimmer! Für ein therapeutisches Arbeiten muss der Kontext sicher sein.› – ‹Aber die Stunde ist doch sowieso schon zu Ende!› – ‹Jedoch: fünf Minuten bleiben und sie hat Anspruch auf die fünf Minuten!› «Herr Puhlmann!», höre ich sie flehend-druckvoll sagen. Ich gebe nach, stehe auf, schreite zum Schreibtisch, nehme eine der alten Kaffeetassen, die dort ungeordnet nebeneinander stehen und steige auf den Tisch zwischen uns. Er wankt, fast kippe ich auf die Patientin. Ich stupse den Weberknecht in die Tasse, springe vom Tisch und werfe ihn aus dem Fenster. Sie schaut zufrieden. Und da kommt so eine merkwürdige Freude in mir auf, die mich noch mehr verwirrt. Jetzt ist es fünf Minuten nach elf Uhr, das Wochenende ist hastig besprochen, wir beenden die Sitzung.

> *«[…] sollte sich aber gar jemand unter Ihnen finden, der sich nicht durch eine flüchtige Bekanntschaft mit der PA befriedigt fühlte, sondern in eine dauernde Beziehung zu ihr treten möchte, so werde ich ihm nicht nur abraten, sondern ihn direkt davor warnen.»* – Freud, Vorlesungen

Patienten riechen. Wenn ich nach einer Therapiestunde etwas Zeit hatte, nutzte ich häufig die Gelegenheit, auf dem Flur zu spazieren oder mir



Bildquelle: Rebekka Stähli

in der Kantine eine Tafel Schokolade zu kaufen. Wenn ich danach wieder ins Zimmer zurückkehrte, kam mir der Geruch der Patientin oder des Patienten der letzten Stunde in einer Stärke und Eigenheit entgegengeströmt, die ich zuvor so nicht wahrgenommen hatte. Mit dem Geruch assoziiert sind die unterschiedlichen Gefühle, die die letzte Stunde in mir ausgelöst hat. Freude. Hilflosigkeit. Rührung. Langeweile. Erotische Anziehung. Bedrängnis. Erschlagenheit. Schuld. Scham. Stolz. Trauer.

In der Supervision übten wir unermüdlich das Wechselspiel zwischen Erleben und Reflektieren. Was hat das in Ihnen ausgelöst? Wann ist etwas in Ihnen gekippt? Wie ging es Ihnen dann? Und: Welche Rolle weist sie Ihnen wohl zu? Wie testet sie Sie? Welche von ihr bekannte Beziehung versucht sie mit Ihnen zu konstellieren? Was wäre passiert, wenn Sie so und so gehandelt hätten? Ich gewöhnte mir an, den Sitzungsverlauf nach einer Stunde noch einmal durchzugehen, mich diesen Fragen zu stellen, um damit Distanz und ein Gefühl von Professionalität zurückzugewinnen. Denn Letzteres wurde mir auf Grund der Intimität und Dynamik von Begegnungen, wie der oben geschilderten, fraglich. Häufig mischten sich grundsätzlichere Zweifel hinzu: Was ist das für eine Profession, in der ich Gefühlen nachrieche? Was für ein Tun, dessen Professionalität sich zum grossen Teil in Selbstzurücknahme manifestiert? Für dessen Beziehungsgefüge das medizinische Arzt-Patienten-Verhältnis kein Vorbild sein kann? Für dessen zugrundeliegende Haltung, mit welcher man sich auf Unberechenbarkeit und Dynamik einlässt, im Selbstverständnis der modernen, naturwissenschaftlichen Psychologie, in der ich sozialisiert wurde, kein Rückhalt zu finden ist?

Die seit Therapiebeginn ambivalente Patientin sitzt seit 65 Minuten vor mir. Das Telefon klingelt nun zum zweiten Mal. Wieder ist es der Oberarzt. «Herr Puhlmann, was hat sich denn nun im Gespräch ergeben?» Ich sage mit belegter Stimme: «Wir sind noch immer im Gespräch». Er, nun verärgert: «Herr Puhlmann, sagen Sie der Patientin, dass Sie in drei Minuten im Team sein müssen. Das ist eine Anordnung.»

In der ersten Zeit überzog ich regelmässig die therapeutischen Sitzungen. Es fiel mir schwer, das Ende der Stunden einzuläuten. Obwohl ich es für das Privileg des psychotherapeutischen Raumes hielt, in ihm ansonsten tabuisierte Grenzen begehbar machen zu können, fürchtete ich, durch Beharren auf der zeitlichen Grenze die Beziehung zu schädigen. Obwohl ich der Überzeugung war, dass Störungen immer auch einen Lösungscharakter mit Veränderungsambivalenzen enthalten, fiel es mir schwer, das, was ich als Stillstand wahrnahm, zu tolerieren. Was ist dem vor mir sitzenden Patienten zuzumuten, was ihm zuzutrauen? Was erträgt unsere therapeutische Beziehung? Sind Entwicklungen tatsächlich im Zuge dieser 50 Minuten und dem, was zwischen ihnen passiert, möglich?

Ein Patient – Künstler und nur wenige Jahre älter als ich – hatte in allen bisherigen Sitzungen geredet, geredet, geredet, ohne Unterbruch und ohne tiefere innere Beteiligung, wie es mir schien. «Sie haben seine Potenz in Frage gestellt, nun kastriert er Sie», kommentierte der Chefarzt in der Supervision, als ich ihm berichtet hatte, wie ich mich einmal zur folgenden Bemerkung gegenüber dem Patienten über eine Situation auf Station hatte hinreissen lassen: «Man könnte meinen, dass Sie da den Schwanz eingezogen haben.» Einige Sitzungen später nimmt der Künstler Kunstwerke von sich mit, die mich beeindrucken. Dann kommt das Gespräch auf seinen Vater und jetzt hält der Patient inne. Stille. Kein Gerede mehr. Zum ersten Mal in der Therapie schweigen wir zusammen.

Michael Mahoney (2003) spricht vom Paradox «of wrestling hope from hell», mit dem Therapierende konfrontiert seien.

Aber so wie die therapeutische Tätigkeit Vertrauen in Frage stellt, schafft sie auch Vertrauen. Der Patient, der zum Aufnahmezeitpunkt in jedweden sozialen Situationen einen stechenden Pinkeldruck verspürt hatte, ohne anschliessend Wasser lassen zu können. Die Patientin, die sich vor der Einweisung mehrmals täglich Kopfhaare und Wimpern ausriss. Die junge Frau, die täglich erbrach. Alle haben sie Fortschritte gemacht und mich durch die Veränderungen ihrer manchmal über Jahre chronifizierten Symptomatik beeindruckt und erstaunt. Patienten berührten mich auch dadurch, dass sich meine eigene Haltung ihnen gegenüber ihm Verlauf der Zeit veränderte: Zuneigung entstand für die Patientin, die mir auf der ersten Visite noch als unangenehme kalte Jungmanagerin erschienen war. Respekt bildete sich gegenüber dem jungen Patienten, der mir in der ersten Begegnung als «Grünschnabel» erschienen war. Gefühle der Nähe kamen auf für die mir ursprünglich herrisch-einschüchternd gegenübertretende Patientin, als sie mir in Tränen vorwarf, ich hätte ihren Termin vergessen.

«Gibt es etwas an der Patientin, das man mögen kann? Haben Sie etwas an ihr entdeckt, vor dem Sie Respekt haben? Worum kämpft die Patientin? Was interessiert Sie an dem Menschen?», fragte mich die Oberärztin in Fokusbesprechungen immer wieder. Zu den wichtigsten Erkenntnissen meiner ersten Monate als Psychotherapeut gehört, dass in der therapeutischen Begegnung und ihrer Reflexion manchmal von Anfang an, häufig erst mit der Zeit, tatsächlich ein Verständnis entstehen kann, das Zuneigung, Respekt und Interesse am Gegenüber schafft, was wiederum dazu beiträgt, dass Patienten ein Wagnis eingehen, ein Wagnis, das dann wiederum die therapeutische Beziehung nährt: Häufig ist es die Offenbarung zuvor zurückgehaltener Schattenseiten, manchmal eine Kritik an mir und ab und an zeigt es sich leiser, wie beispielsweise durch die geteilte Blösse im gemeinsamen Schweigen. Entwicklungen geschehen tatsächlich!

Ich habe aufgehört zu sprechen, woraufhin er nichts sagt. Ich starre auf die Wand mir gegenüber und finde keinen Fixpunkt. Ich krame in meinem Kopf und finde nichts zu sagen. Der Raum ist so gross, auch der Abstand zwischen uns und der Sessel so weich, dass ich in ihm versinke. Ob er mich anschaut? Was denkt er über

mich? Langweilt er sich? Testet er mich? Bin ich durch den Test gefallen? Ich könnte ihn anschauen, aber danach müsste ich noch dringlicher etwas sagen und ich wüsste nicht was. Verdammt, nun tun Sie doch was! Sagen Sie, was Sie denken! Befreien Sie mich endlich von dieser Scham!

Therapeut zu werden setzt voraus, selbst eine (Lehr-)Therapie zu absolvieren. Vor zwei Monaten wechselte ich zum ersten Mal den Stuhl. Seitdem spielt sich ein Grossteil meines Lebens in zwei Zimmern und zwei Rollen ab – meistens bin ich Therapeut und manchmal auch Analysand. Wenn ich Berufskollegen über Erfahrungen mit «ihren» Patienten sprechen höre, überkommt mich gelegentlich dieselbe Abneigung, die Mütter in mir auslösen, wenn sie mit Riesenkinderwägen den ganzen Gehweg einnehmen, vom eigenen Baby so absorbiert und fasziniert, dass sie jedes Fahrradklingeln von mir überhören. Unwohl wird mir auch, wenn Kollegen von ihren Lehrtherapeuten erzählen und sie als Fixpunkte ihrer Welt nehmen, so dass sie dem im Kinderwagen sitzenden Säugling, der alle seine Ängste und Hoffnungen auf seine Mutter projiziert, ähnlich scheinen. Und doch habe ich diese Neigung nun auch in mir kennengelernt: Dass die Welt sich eigentlich in diesen zwei Räumen abspielt. Jenseits davon kann einem dann gemäss Mike Tysons Äusserung «Alles ausser Boxen ist langweilig» alles andere als oberflächlicher, verstockter, künstlicher und ausweichender erscheinen. Diese Tendenz, sein Leben auf die Therapiesituation zu zentrieren, wird durch die hohe Anziehungskraft dieser merkwürdig-künstlichen, merkwürdig-intimen Situation mit ihrem dauernden Wechsel im Erleben von Vertrautheit und Befremden, Zuhause und Unzuhause, Angst und Faszination genährt – zudem wird sie durch die Schwierigkeiten, sich über seine wunderlichen Erfahrungen mit anderen auszutauschen, verstärkt. Ja, in diesem Beruf lässt es sich leicht abdriften. *Hättest Du nur etwas Gscheites gelernt*! rufe ich mir immer noch manchmal zu.

Letztens hatte ich nach der Arbeit einen platten Reifen. Zuerst ärgerte ich mich furchtbar. Dann ging ich in eine Selbermach-Werkstatt, wo man unter Betreuung sein Fahrrad reparieren kann. Nach mehreren Versuchen gelang es mir, den Schaden am Schlauch zu beheben. Dann sah ich, dass das Vorderrad eine leichte Acht hat und ich liess mich vom Werkstattleiter, der mir dabei ein Bier anbot, ins Justieren von Felgen einführen. Nachdem das geschafft war, montierten wir noch neue Bremsbeläge. Als ich an diesem Abend einschlief, hatte ich das Gefühl, seit langem wieder etwas gemacht zu haben, das mir gefehlt hatte. Zugleich dachte ich an den nächsten Tag in diesem sonderbaren Beruf, den ich nun auch nicht mehr tauschen wollte. ■

Ausbildung in tiefenpsychologisch-fundierter Psychotherapie in Deutschland

Neben der Verhaltenstherapie und der Psychoanalyse (PA) ist die sogenannte tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TfP) das dritte über die Kassen abrechenbare Psychotherapieverfahren in Deutschland. Die TfP ist aus der PA hervorgegangen, allerdings im Vergleich zu dieser äusserlich durch eine geringere Frequenz und Stundenzahl, sowie innerlich durch ein stärker zweckrationales, von einzelnen analytischen Schulen unabhängigeres Selbstverständnis charakterisiert. Stärkere Zweckrationalität und Sparsamkeit manifestieren sich auch in unterschiedlichen Aspekten der Ausbildung. In der fünfjährigen berufsbegleitenden Ausbildung am *Heidelberger Institut für Psychotherapie* beispielsweise sind die Ausgaben der Teilnehmenden mit monatlich 200 Euro, insgesamt also 12’000 Euro Ausbildungskosten, in denen auch die Kosten für Supervision und die vorgeschriebenen 120 Stunden Selbsterfahrung enthalten sind, vergleichsweise gering gehalten, wobei allerdings 600 am Institut durchzuführenden Ausbildungstherapiestunden mit 30 Euro auch nur spärlich vergütet werden. Eine weitere finanzielle Schattenseite jedweder Psychotherapieausbildung in Deutschland sind die 1800 Stunden Pflichtpraktikum, von denen 1’200 (12 Monate bei knapp 100 Prozent) in der Psychiatrie und 600 (1/2 Jahr) in einer mit dem jeweiligen Institut kooperierenden psychosomatischen Klinik geleistet werden müssen und die mit «Entlohnungen» zwischen Kantine-Gutscheinen und 800 Euro Bruttogehalt in der Regel äusserst schlecht vergütet sind. Äusserlich zeichnet sich die Heidelberger Ausbildung durch einen relativ festen Rahmen aus. Einmal wöchentlich belegen alle 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines jeweiligen Jahrgangs eine Pflichtveranstaltung zu wechselnden Themen, anschliessend treffen sie sich im Wochentakt abwechselnd entweder zu einer Theorie-Praxis Gruppe, in der unter Dozentenmoderation von den Teilnehmenden Themen und therapeutische Erfahrungen vertieft werden oder zu einer Kasuistik, in welcher zunächst von externen Dozenten und ab dem zweiten Jahr von den Teilnehmenden geführte Fälle vorgestellt werden. Etwa einmal monatlich findet ein zweitätiges Wochenendseminar statt. Dem relativ festen, Halt gebendem äusserlichen Rahmen steht inhaltlich eine Themenvielfalt in Vorlesungen und Seminaren gegenüber: einer Einführung in freudianische Traumdeutung folgt eine Bilderschau über neurobiologische Korrelate der Psychotherapie, daran schliesst sich ein OPD-Technik-Seminar. Die geringe Orthodoxie, die Anbindung an die moderne Psychotherapieforschung und der mit Orientierungen an OPD-2 und Praxislehrbüchern wie dem von Wöller und Kruse relativ hohe Pragmatismus der Weiterbildung werden von vielen Teilnehmenden als attraktiv empfunden. Aus der Themenvielfalt kann jedoch auch subjektive Desorientierung und durch die mangelnde Vertiefung manchmal der Eindruck von Beliebigkeit entstehen. Ein Schweizer Psychologie-Master oder Lizentiats-Diplom ermöglicht prinzipiell den Zugang zu Psychotherapieweiterbildungen in Deutschland, wobei zur Aufnahme an einem bestimmten Institut in der Regel zwei bis drei Aufnahmegespräche mit Lehrtherapeuten geführt werden müssen.

psyCH
studentischer dachverband psychologie schweiz
association suisse des étudiant-e-s en psychologie

Alles psyKo oder was?

Falls du erfahren möchtest, was es mit dem psyKo auf sich hat und was sonst noch bei deinem Dachverband im Frühlingssemester 2012 lief und im kommenden Herbstsemester laufen wird, hast du die richtige Seite aufgeschlagen.

Von Mirjam Zeiter

psyKo'12 – rundum ein Erfolg

Nach einer fast einjährigen Vorbereitungsphase konnte am 30. April 2012 der neunte psyKo (Kongress für Psychologiestudierende) in Schüpfheim (LU) eröffnet werden. Ein Wochenende lang gab das psyKo-Team alles und ermöglichte so Studierenden der ganzen Schweiz das Erlernen vieler praktischer Psychologie-Tools. Unter anderem erhielten sie Neuigkeiten zu psyCH, erfuhren wozu es die FSP braucht und wie man Psychotherapeut wird. In den diversen Workshops ging es beispielsweise um Medienpsychologie, Humortherapie, Forschung via Smartphones, Counseling, Talentpsychologie, hypnosystemische Teilearbeit und Teamentwicklung. In den Vorträgen der Professoren wurden die neuesten Ergebnisse im Bezug auf Entwicklungs- und Sprachpsychologie dargestellt.
Ein Wunsch des Teams war es auch, dass die Studierenden der verschiedenen Universitäten die Gelegenheit haben, sich kennenzulernen. Zu diesem Zweck fand ein lustiges «Psycho Speed Dating» statt. Am zweiten Abend durfte dann auch die psyKo-Party nicht fehlen, an welcher *Šuma Čovjek Orkestar* und *DJ Soul Riot* den Teilnehmenden gehörig einheizten.
Es ist nicht selbstverständlich, dass ein Event mit häufigem Wechsel im Organisationsteam und basierend auf Freiwilligenarbeit nächstes Jahr schon zum zehnten Mal, ohne Unterbruch, stattfinden wird! Deshalb sei an dieser Stelle allen Studierenden, Referentinnen und Referenten, die in irgendeiner Weise irgendwann zum Gelingen eines der psyKos beigetragen oder selbst teilgenommen haben, herzlich gedankt!


Bild: Stefanie Lurz

Vorschau psyKo'13 – zehnjähriges Jubiläum

Mit Selina Ratti und Marielle Hofer wurden zwei neue Heads of Congress gefunden, die mit ihrem Team bereits fleissig am Vorbereiten der Jubiläumsausgabe sind. Es konnten mit Prof. Stefan Geyerhofer (Webster University, Wien) und Dr. Peter Lude (ZHAW, Zürich) bereits zwei erstklassige Referenten gewonnen werden. Nachdem dieses Jahr Ania aus Polen unser «international Guest» war, wird 2013 eine finnische Studentin nach Sumiswald anreisen und einen Workshop anbieten.
Der psyKo'13 wird vom 22. bis zum 24. März 2013 in Sumiswald (BE) stattfinden. Falls du dabei sein möchtest, dann halte dich via unserer Homepage oder Facebook auf dem Laufenden, damit du das Anmeldedatum nicht verpasst – dieses Jahr war der Kongress in nur drei (!) Tagen ausgebucht!

Generalversammlung psyCH am psyKo'12

An der Generalversammlung von psyCH wurde das neue Team für das Mandat 12/13 zusammengestellt. Der neuen Präsidentin Antje Stahnke (UniBE) und dem teilweise neuen Team wünschen wir viel Ausdauer und gutes Gelingen bei den zukünftigen Projekten und Treffen.

EB/MR Meeting in Switzerland

Nachdem im April in Dänemark der Europäische Kongress mit Schweizer Beteiligung getagt hatte, findet nun im Oktober das EB (Executive Board) und MR (Member Representative) Treffen von EFPSA (*European Federation of Psychology Students' Associations*) zum dritten Mal in der Schweiz statt. Während einer Woche treffen sich die aktiven EFPSANS in der Schweiz um an ihren Projekten zu arbeiten. Das Schweizer Organisationsteam kümmert sich, unter anderem um die ritterliche Unterkunft (Burg Rotberg, Basel) und um das leibliche Wohl der Studierenden aus ganz Europa (von B wie Belgien bis Z wie Zypern).
Damit auch ihr die Gelegenheit habt, die illustren Gäste kennenzulernen, wird eine psyCH Party organisiert (vgl. Kasten).

psypra (Praktikumsplattform für Psychologie Studierende) – gehackt und wieder online

Nachdem viel Arbeit in die Aktualisierung der Adressen und Praktikumsangebote auf psypra.ch gesteckt wurde, fiel die Seite leider erneut Hacker zum Opfer. psyCH konnte die Seite im August wieder aufschalten.

Motivation Day 2012

Im Mai schwang sich das psyCH Team im Kletterpark durch die Berner Bäume und genoss den Nervenkitzel als Dankeschön und zugleich als Motivation für den freiwilligen und tollen Einsatz im letzten und im kommenden Mandat.

Zum Schluss wünschen wir euch ein lehr- und ereignisreiches Herbstsemester.

Nicht zu verpassen

- psyCH Party in Basel: 20. Oktober 2012, mehr Infos auf Facebook
- Zehnjähriges psyKo Jubiläum in Sumiswald, BE – 22. bis 24. März 2013 www.psyKo.ch
- psyCH Homepage: www.psynet.ch
- www.facebook.com/psych.students
- Möchtest du bei psyCH vorbeischauen oder mitarbeiten?
  Melde dich unter psyCH@psynet.ch

AfterStudy: Alle Psychologiestudierenden werden Psychoanalytiker! – Wirklich?

Eine neue Veranstaltungsreihe des FAPS informiert über Berufsmöglichkeiten für Psychologinnen und Psychologen.

Von Nicole Wellinger

Es ist das Los der Psychologiestudierenden: Angeblich können wir Gedanken lesen, besitzen eine Couch und nach dem Studium werden wir alle Psychoanalytiker. So zumindest lautet der immer noch weit verbreitete Stereotyp. In der heutigen Zeit besteht zweifellos eine grosse Nachfrage nach Psychotherapeuten, doch nicht alle Absolventinnen und Absolventen wählen diesen Beruf. Die Dozierenden betonen immer wieder, wie weit das Feld und wie vielfältig die Berufsmöglichkeiten sind. Nur wie sehen diese denn konkret aus? Man hört vielleicht von Stellen im Bereich der Human-Resources oder bei der Berufsberatung und die Vermutung liegt nahe, dass auch die Dozierenden vorne im Hörsaal irgendwann einmal Studierende der Psychologie waren. Die psychotherapeutische Weiterbildung ist auf den ersten Blick verwirrend. Eine schnelle Suche auf der Website der FSP, dem grössten Berufsverband Schweizer Psychologen und Psychologinnen, offenbart eine lange Liste von anerkannten Weiterbildungscurricula und Anbietern. Aber was steckt eigentlich hinter der psychoanalytischen, kognitiv-verhaltenstherapeutischen, systemischen, humanistischen oder integrativen Richtung? Bei all diesen Fragen ist es kein Wunder, dass der FAPS-Vorstand immer wieder angeregt wurde, eine Informationsveranstaltung über Berufs- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Liz- und Masterstudierende zu organisieren. Auch Aufbaustudierende könnten davon profitieren und entsprechend ihren Masterschwerpunkt gezielter wählen.

Kontakt
Informationen und Unterlagen zum AfterStudy: http://www.afterstudy.ch
Wünsche und Vorschläge für Berufe oder Referentinnen und Referenten:
afterstudy@faps.ch

Bei der Recherche und Planung wurde uns schnell klar, dass ein einzelner Abend die vielen Möglichkeiten nicht abdecken würde. Wir entschlossen uns also, eine Veranstaltungsreihe unter dem Namen «AfterStudy» zu starten. Die Idee ist einfach: An drei bis vier Abenden während des Semesters stellen jeweils drei bis vier Referentinnen und Referenten ihren Beruf oder das Angebot ihrer Weiterbildungsinstitution vor. Die Vortragenden informieren über Anforderungen und Abläufe ihrer Psychologieberufe, diverse Weiterbildungsangebote und Stationen der akademischen Karriere. Nach der Veranstaltung werden, wenn möglich, die Vortragsunterlagen auf der FAPS-Website zur Verfügung gestellt. Ein persönlicher Besuch ist aber empfehlenswert, da die Folien oft nur Stichworte enthalten.

«Das AfterStudy ist ein grosser Erfolg und erfüllt die Bedürfnisse der Studierenden nach Informationen bezüglich Berufsmöglichkeiten.»

Im Herbstsemester 2011 fanden die ersten Veranstaltungen statt. Eine Mitarbeiterin eines Assessment Center Providers stellte ihre Tätigkeit vor und acht Weiterbildungsinstitutionen (alle Mitglieder der Schweizer Charta für Psychotherapie) informierten über ihre Angebote. Im Frühjahrssemester 2012 konnten Referentinnen und Referenten von verschiedenen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Weiterbildungsangeboten und – etwas exotischer – eine forensische Psychologin, ein Rechtspsychologe sowie ein Militärpsychologe für Vorträge gewonnen werden. Weiters gab ein Usability-Experte Einblick in seine Arbeit mit der Mensch-Maschine-Interaktion. Und ausserdem folgte ein Doktorand unserer Einladung, erzählte von seinen Erfahrungen und gab Tipps für alle, die sich ein Doktorat im Anschluss an das Studium vorstellen können.

Nach zwei Semestern und fünf Abenden können wir ein erstes Fazit ziehen: Die AfterStudy-Reihe ist ein grosser Erfolg und erfüllt die Bedürfnisse der Studierenden nach Informationen bezüglich



Berufsmöglichkeiten. Zwischen 70 und 150 Studierende hörten sich an den einzelnen Abenden die Vorträge an und die Feedbacks unserer Kommilitoninnen und Kommilitonen waren sehr positiv. Geschätzt wurden insbesondere die abschliessende offene Fragerunde und die Möglichkeit, sich mit den Referentinnen und Referenten nach der Veranstaltung persönlich unterhalten zu können. Wie wir hörten, ergab sich schon das eine oder andere Praktikum aus diesen Kontakten. Erfreulicherweise wurde die Veranstaltungsreihe über die Universität Zürich hinaus bekannt und so erhielten wir bereits Anfragen von interessierten Referentinnen und Referenten für das laufende Semester. Diese positiven Reaktionen motivieren das AfterStudy-Team auch weiterhin spannende Informationsabende zu organisieren.

Sollen wir einen bestimmten Beruf am AfterStudy vorstellen? Oder hast du einen Vorschlag, wen wir unbedingt einladen sollten? Wir nehmen Wünsche und Vorschläge gerne entgegen: afterstudy@faps.ch

Exkurs
Eindruck von Halina, Ressort Marketing und Mitglied vom AfterStudy-Team:
Die Referentinnen und Referenten sind sehr kompetent und bereit, ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiterzugeben. Nach den Veranstaltungen haben sich schon sehr interessante Gespräche und Diskussionen mit den eingeladenen Fachpersonen ergeben. Dabei wird kein Blatt vor den Mund genommen, sondern auch von Schwierigkeiten und Problemen erzählt. Die Studierenden beteiligen sich oft mit weiterführenden Fragen und wir erhalten positives Feedback. All dies motiviert uns extrem und macht die Arbeit für uns zu einer tollen Sache!


Ausdrucksstark
auf den ersten Blick.
Offsetdruck Goetz AG
Steinhaldenstrasse 22 – CH-8954 Geroldswil
Phone +41 44 747 85 00 – info@goetz-ag.ch – www.goetz-ag.ch